

Tout un monde de naturel



Dans un monde qui avance et qui change...
***Natura Mundi** milite pour votre santé,*
votre bien-être et votre beauté.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES — TISANES — COSMÉTIQUES & AROMATHÉRAPIE — ÉPICES

CATALOGUE **2012**

www.naturamundi.com
tél : 05 61 05 5000



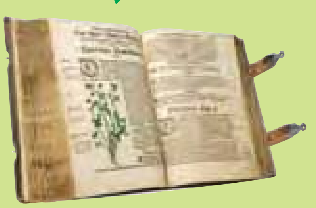
L'Institut Français des Plantes Adaptogènes,

une entreprise à vocation de recherche et d'enseignement dans le domaine de la santé.

SA VOCATION

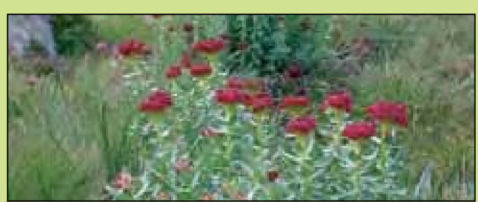
Faire connaitre les vertus positives des plantes de santé, au sens défini par l'OMS*. Accentuer cette démarche sur les plantes adaptogènes. Transmettre le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle.

SA BIBLIOTHÈQUE



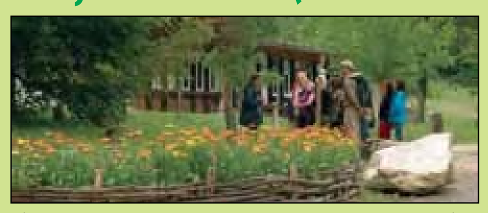
L'IFPA dispose d'une bibliothèque de plusieurs milliers d'ouvrages sur la naturopathie, la médecine traditionnelle et les plantes médicinales. C'est aussi un fonds riche de plusieurs centaines de livres anciens, une garantie pour les générations futures de transmettre les savoirs populaires des anciens.

SES RECHERCHES



L'IFPA a engagé un important programme de recherche sur la Rhodiola rosea. Elle développe des cultures expérimentales de cette plante dans le massif pyrénéen.

SON JARDIN BOTANIQUE



L'IFPA réalise un jardin botanique au cœur de l'arboretum de Loubières près de Foix, en Ariège, notamment à travers la reconstitution de jardins historiques, dont un « capitulaire » de l'Epoque de Charlemagne.

*La santé est un état de bien être total (physique, social et mental) de la personne. Ce n'est pas une absence de maladie.

STAGES 2012

ouverts à tous



- **Initiation à la botanique, la cuisine des plantes sauvages et l'herboristerie.**
- **Botanique**
- **Herboristerie**
- **12 plantes médicinales à usage familial**
- **Gemmothérapie**
- **Médecine par les plantes et médecine des fonctions**
- **Aromathérapie**

FORMATION professionnalisante à distance

Conseiller vendeur en compléments alimentaires et plantes de santé

L'IFPA lance cette année une formation professionnalisante longue durée de conseiller vendeur / conseillère vendeuse en compléments alimentaires et plantes de santé.

Vous souhaitez trouver un emploi dans la filière des plantes de santé, développer des compétences, évoluer professionnellement, conforter un projet personnel ?

L'IFPA vous propose cette formation ouverte, à distance et en réseau (principe de la FOAD) – nous consulter.

Demandez notre plaquette de présentation des stages et formations 2012.
Elle est gratuite.
Ecrivez nous à : IFPA – Jardin Botanique – 09000 LOUBIÈRES
ou consultez le site **www.institut-plantesadaptogenes.com**



Une prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle ou du DIF est possible. > Nous consulter.

Continuons le dialogue !



Depuis la création de Natura Mundi en 2005, vous avez été nombreux à me poser des questions de santé par courrier ou par mail. En sept ans, plusieurs milliers.
Vous le savez, ***je vous réponds toujours personnellement.***
C'est en répondant à vos questions, en vous conseillant au quotidien, en vous proposant des solutions concrètes que vous pouvez réaliser pleinement que ***l'éthique chez Natura Mundi n'est pas un vain mot...*** *Ce que vous appréciez le plus dans mes réponses, c'est que je vous renvoie non pas vers de simples recettes de santé mais vers une démarche plus globale : une prise en charge responsable de votre santé.*

Vous êtes très nombreux au quotidien à vous éloigner d'une dépendance à un système médical basé sur la peur, l'assistanat et la consommation à outrance de produits chimiques. C'est parce que j'ai derrière moi ***plus de vingt ans d'expérience dans le domaine de l'herboristerie*** *que vous appréciez mes conseils.*

On nous rabâche que la prévention est la démarche qu'il faut toujours respecter pour vivre longtemps. Mais celle que je propose va bien au-delà de la prévention. Car prévention sous-entend maladie... ***moi je vous parle d'entretien de la santé !***

Non seulement d'entretien de la santé au sens où l'OMS l'entend, mais aussi dans le sens de ce que l'on appellera demain la santé durable, c'est-à-dire une santé qui intègre une notion de respect de l'environnement et de respect de l'humain dans toute sa dimension.*

Durablement vôtre,

Jean François Astier

Naturopathe

** La santé est un état de bien-être total (physique, social et mental) de la personne. Ce n'est pas une absence de maladie ou d'infirmité.*

C'EST VOUS QUI LE DITES !

« J'ai passé une commande et je suis très satisfaite du colis (et de la façon dont il est réalisé !) ainsi que des produits ! Et si en plus quand on pose une question, on nous répond... alors là... Y aurait-il encore des gens qui croient en leur métier et le font jusqu'au bout ? Formidable ! »

Laëtitia L., par mail





NATURA MUNDI UNE BELLE HISTOIRE

Qui sommes-nous ?

Natura Mundi a vu le jour en **2005.** Jean-François Astier, d'abord seul, a développé dès 1990 une activité de vente de plantes et de produits naturels issus de l'herboristerie traditionnelle. La création de Natura Mundi a permis de mieux développer cette activité.

Aujourd'hui, la société compte plus de **25 000 clients** fidèles. Elle a installé son laboratoire au Jardin botanique de Loubières, près de Foix en Ariège.

Engagée pour l'environnement

Dès sa création, Natura Mundi a inscrit son action dans le sens du respect de l'environnement. Pour preuve, elle fut la première entreprise de vente à distance à utiliser des colis **100 % écologiques.**

Natura Mundi s'est ainsi fermement engagée à respecter une **charte environnementale.**

Qui est Jean-François Astier ?

Biologiste de formation, Jean-François Astier est depuis de nombreuses années **passionné par l'herboristerie** et l'approche naturelle de la santé. Très jeune, il s'intéresse à la nature et aux questions écologiques.

Sa passion des plantes médicinales, qu'il préfère qualifier de «plantes de santé», le mènera dans les Pyrénées où il rencontrera dans leur milieu naturel de magnifiques espèces végétales curatives.

Il se forgera en parallèle une solide expérience de la vente et surtout du conseil, avant de créer Natura Mundi.

Jean-François Astier a suivi des **études de naturopathie** dans les années 90, ainsi que des études d'iridologie et de réflexothérapie.

Il a également pratiqué le magnétisme et la radiesthésie.

Il participe par ailleurs au magazine Plantes & Santé, en qualité de rédacteur et de chroniqueur. Il anime la rubrique « De vous à moi », où les lecteurs peuvent lui poser des questions et rédige chaque mois le dossier principal de la revue.

Vous avez une question ?

Articles, fiches pratiques, monographies, questions/réponses, points de vue...

Vous trouverez tout ce que vous voulez savoir sur la santé par les plantes sur le site **www.naturamundi.info**. Une façon originale et instructive de découvrir le monde des plantes médicinales.

Une question, un conseil précis par rapport à nos produits ?

Adressez un mail via notre formulaire de contact en ligne sur www.naturamundi.com qui sera au plus vite transmis à Jean-François Astier. Il vous répondra personnellement.

Retrouvez aussi sur www.naturamundi.com des précisions sur les emplois de nos produits.



NATURA MUNDI LIVRE DANS LE MONDE ENTIER

Consultez-nous pour en savoir plus !



NOS MARCHÉS

Muriel vous attend :

› Chaque vendredi à Foix (09)
› Le 1er samedi du mois à Pamiers (09)
› Les autres samedis à Cugnaux (31)
› Chaque dimanche à Tournefeuille (31)
› Le 1er lundi du mois à Mirepoix (09)

Professionnels

Devenez partenaire de Natura Mundi



Vous tenez une boutique dans laquelle vous aimeriez distribuer notre gamme de tisanes et d'autres produits ? Vous êtes un thérapeute installé en cabinet ? Contactez-nous par email ou par téléphone pour que nous envisagions ensemble un partenariat.

NOTRE CHARTE ENVIRONNEMENT

DES PLANTES, DES HOMMES, UNE SEULE TERRE…

NATURA MUNDI S'EST DEPUIS TOUJOURS PRÉOCCUPÉE DE L'ENVIRONNEMENT. CETTE DÉMARCHE S'EST CONCRÉTISÉE TRÈS TÔT PAR LA MISE EN PLACE D'UNE ÉTHIQUE, VALIDÉE PAR UNE CHARTE ENVIRONNEMENTALE QUE L'ENTREPRISE S'ENGAGE À RESPECTER.

LA SANTÉ DE L'ÊTRE HUMAIN VA DE PAIR AVEC LA SANTÉ DE LA PLANÈTE. CETTE LOGIQUE, QUI EST CELLE DE LA SANTÉ DURABLE, ANIME DÉSORMAIS CHACUNE DE NOS ACTIONS.

UNE DÉMARCHE ÉTHIQUE

› Nous proscrivons l'incorporation d'ingrédients végétaux génétiquement modifiés (OGM) dans nos produits.

› Nous avons fait le choix des gélules végétales plutôt qu'animales, par respect pour ces derniers et pour garantir l'absence de risque de l'encéphalopathie spongiforme bovine (dite maladie de la vache folle).

› Nous procédons toujours à une évaluation de l'intérêt de la commercialisation d'un produit par rapport à son impact environnemental. Par exemple, nous choisissons en priorité des fournisseurs proches, et des méthodes de fabrication non polluantes.

› Le profil de poste de chaque employé de Natura Mundi intègre une notion de respect de l'environnement.

UNE GESTION DES DÉCHETS CONTRÔLÉE

› Toute notre communication écrite est faite sur du papier 100 % recyclé et respectueuse de la charte Imprim'Vert.

› Nos colis sont 100 % écologiques : les emballages sont recyclables, les chips de calage sont naturelles et compostables, le scotch en papier permet un recyclage du carton.

› Nous réduisons les emballages de nos produits au minimum nécessaire pour diminuer leur coût CO_2.

UNE ÉNERGIE MAÎTRISÉE

› Nous sommes consommateurs d'une énergie garantie 100% solaire ou d'origine éolienne, grâce à notre partenaire Enercoop.

› Le parc automobile se compose en priorité de voitures hybrides, et la société attend avec impatience les nouveaux modèles électriques pour renouveler celui-ci.

UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL RÉDUIT

› Les aménagements de nos locaux et de nos bâtiments respectent les normes d'éco-construction (ciment bio, peintures bio, revêtements de sol naturels…).

› Nous sommes partenaires d'un projet d'installation d'une station d'épuration par filtres plantés (végétaux).

› Nous procédons à un tri sélectif systématique de nos déchets afin de valoriser au mieux ces derniers.





NATURA MUNDI : TOUTE UNE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE

IGOR

“ Je recherche pour vous de nouvelles plantes, je mets au point de nouveaux produits, je sélectionne et discute au quotidien avec les producteurs. Je travaille sur l'aspect juridique et règlementaire des produits et de notre démarche. ”

RACHEL

“ Je participe à la communication et je veille à l'application de la charte environnement dans l'entreprise. ”

MÉLANIE

“ J'assure les approvisionnements. Je confectionne avec soin votre colis et en assure son suivi. ”

MURIEL

“ Je vous accueille sur les marchés de la région avec la remorque Natura Mundi. ”

Pour commander nos produits, rien de plus simple

Par téléphone
au 05.61.05.5000
Du lundi au vendredi,
de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

Par fax
au 05.61.05.50.02

Par courrier
Remplissez le bon de commande et retournez-le nous avec une enveloppe affranchie à :
NATURA MUNDI
BP 159
09004 FOIX Cedex



MATHILDE

« J'étudie les tendances du marché pour être au plus près de vos attentes et de vos envies. Pour vous, je prépare un catalogue où vous retrouvez toujours plus d'informations sur les produits et la façon de les consommer. Je vous propose périodiquement des offres commerciales. »



NICOLE

« Je suis responsable de la bibliothèque riche de plusieurs milliers de livres, de documents et de revues. »



ANNA MICKAËL

« Nous préparons, nous conditionnons et emballons vos produits consciencieusement. »



AUDE

« Je suis à votre écoute du lundi au vendredi, de 9 heures à 12 heures et de 14 heures à 18 heures, pour prendre votre commande et répondre à vos questions sur l'usage de nos produits. »



DOMINIQUE

« Je transmets à Jean-François Astier vos questions de santé et m'occupe de leur suivi. Je l'aide au quotidien dans l'administratif, j'effectue en continu une veille sur la profession. »



STÉPHANE

« Je suis chargé de mission dans les savoirs faire de l'herboristerie et des compléments alimentaires, et la transmission des savoirs. »



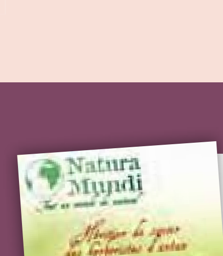
DANIELLE ÉLIANE

« Nous gérons l'administratif général et le financier, nous assurons l'interface avec les prestataires de service. »



Par internet sur le site www.naturamundi.com

S'inscrire sur le site www.naturamundi.com vous offre la possibilité de pouvoir passer commande à distance, d'obtenir des informations sur nos produits et leurs modes d'emplois, mais aussi de recevoir notre newsletter et nos offres promotionnelles régulièrement.



Sur la page **www.naturamundi.com/lefilm** vous pouvez télécharger et regarder un court métrage sur notre entreprise. Vous saurez tout de notre philosophie, de notre cadre de travail, de notre quotidien.
Vous découvrirez une interview de Jean-François Astier, qui vous emmènera dans les montagnes pyrénéennes, à la recherche des derniers pieds sauvages de rhodiola...



VOTRE CATALOGUE DÉCRYPTÉ

Que signifie ce logo ?
A quoi sert un écopaquet ?
Où trouver des conseils sur les produits ?
Retrouvez sur cette page le contenu de votre catalogue expliqué en détail.

LES LABELS ET LES GARANTIES
… CHEZ NATURA MUNDI

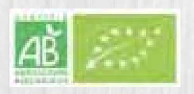


Le label One Voice certifie les produits « **non testés sur animaux** ».
Contrôlée par un organisme indépendant, cette certification garantit que ni la formulation ni la composition ni les matières premières du produit ne font appel à l'expérimentation animale. Toutes nos crèmes cosmétiques et toutes nos eaux florales bénéficient de la mention One Voice.



Cosmébio est le logo de l'APFCEB*. Avec Cosmébio, vous disposez :
- d'une garantie d'affichage sur les produits (ingrédients, procédés de transformation et de fabrication).
- d'une information exhaustive.
- de la garantie de protection de l'environnement à tous les niveaux (procédés de nettoyage et de transformation, recyclage des emballages...).

** Association Professionnelle Française de la Cosmétique Ecologique et Biologique.*



Ces logos certifient que les produits sont composés d'au moins 95% **d'ingrédients issus du mode de production biologique**, mettant en œuvre des pratiques agronomiques et d'élevage respectueuses des équilibres naturels, de l'environnement et du bien-être animal.



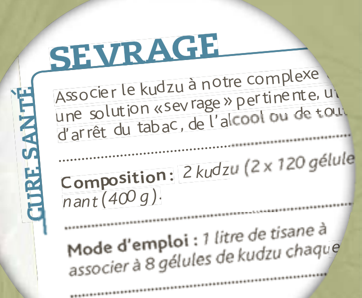
CONSEILS

L'avis du spécialiste, une précision d'emploi, un truc bon à savoir.



TÉMOIGNAGES

Un espace où vous aussi, vous nous témoignez des bienfaits des produits proposés.



CURES-SANTÉ

Des lots spécialement étudiés pour une synergie entre les produits, pour une action plus ciblée.

… ET TOUJOURS PLUS D'INFORMATIONS POUR MIEUX UTILISER NOS PRODUITS



ÉCOPAQUETS

Toutes nos tisanes existent aussi en écopaquet. Une volonté chez Natura Mundi d'être plus *éco-logique*.
Et pour vous de faire des *éco-nomies*…



FOCUS PLANTE

Quelques explications sur une plante, son histoire, une anecdote, une vertu expliquée sous les feux de l'herboristerie.



ENCADRÉS

Une précision de santé, des informations pour notre bien-être, en rapport avec les produits ou le thème de la page.

QUI EST CAPABLE AUJOURD'HUI DE DIRE QU'IL SAIT SE DÉTENDRE ?

On dénombre bien des problèmes de sommeil dans notre population.

Y aurait-il un lien ? Est-ce aussi parce que le stress est un mal qui se répand partout ?

Il y a bien en tout cas un dénominateur commun, et il passe par notre système nerveux : se détendre, c'est modérer l'activité des neurones, et leurs ressources. Se détendre, c'est faire en sorte aussi que le système nerveux se régénère, que les cellules nerveuses puissent récupérer de l'énergie, « refassent leurs batteries ». C'est aussi la meilleure façon de se préparer à un bon sommeil...

Savoir se détendre et savoir dormir vont de pair. Les produits présentés dans les pages qui suivent agiront autant sur le premier aspect que sur le second.

DÉTENTE

STRESS

DÉPRIME-SOMMEIL

MARIE-ANGE
HAUTES-PYRÉNÉES

« Je me sens habituellement fatiguée, la rhodiola a une action très positive, j'ai la sensation qu'elle me redresse. Elle m'aide à accepter et à affronter le stress (petit ou grand) de la vie quotidienne. Je suis aussi de meilleure humeur, pour moi c'est vraiment révolutionnaire. Merci la rhodiola. »

RHODIOLA

EFFICACITÉ PROUVÉE

Qui prend de la *Rhodiola rosea* se sent mieux. Qui prend de la rhodiola supporte mieux le surmenage, les températures extrêmes, l'effort physique soutenu et la pression du quotidien. La rhodiola n'a pas l'effet néfaste des excitants.
Elle est au contraire tonifiante et harmonisante.
Elle peut s'utiliser aussi bien ponctuellement que sur une longue période en cas d'asthénie, de convalescence, de travail intense.
Quel que soit le type de sport, la rhodiola optimise les performances. Elle renforce l'endurance et améliore la récupération. Elle évite l'impression du «je n'y arriverai pas». Son action combinée sur les surrénales favorise un sentiment de bien-être et repousse naturellement la sensation de fatigue. Elle nous aide dans les phases d'anxiété. Quand nos conditions de vie nous semblent insupportables, quand l'émotion s'en mêle, la rhodiola améliore notre capacité à réagir avec discernement.
Tous ceux qui l'ont essayée peuvent en témoigner. Vous constaterez vous aussi avec étonnement qu'elle soutiendra votre activité quotidienne, quelle qu'elle soit, tout en favorisant détente et relaxation le soir.
L'urgence n'attend pas... Mais le bonheur non plus !

Efficace pour : *le sport et la fonction musculaire, la gestion du stress quotidien, le moral et la mémoire, la fonction cardiaque, la protection contre les radiations (soleil, portables...), la prévention du vieillissement, la protection des fonctions hépatique et rénale, l'activité immunitaire, la fertilité.*

Ingrédients : *racine de rhodiola rosea 400 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 à 3 gélules par jour à prendre le matin. Cure d'1 semaine sur 2 de préférence.*
Boîte de 120 gélules végétales.
Gélule dosée à 400 mg.



LA PLANTE N°1
POUR NOTRE SYSTÈME NERVEUX

1 boîte réf. 6134N
24,90 €

Lot 3 boîtes
65,70 €
soit la boîte
à partir de 21,90€

LA RHODIOLA OFFRE FACILEMENT UNE SYNERGIE AVEC D'AUTRES PLANTES. VOYEZ PAGES 14/15 LES DUOS PROPOSÉS POUR DES CURES SANTÉ PLUS CIBLÉES.

FOCUS PLANTE

LA RHODIOLA

Rhodiola rosea est une plante médicinale aux vertus révolutionnaires. Elle est malheureusement encore trop peu connue. Cette plante vivace vit vers le pôle Nord, sur toute la zone arctique, et bien sûr, dans des conditions de froid extrêmes. En conséquence, pour survivre aux années et surtout aux hivers plus que rigoureux, elle a développé des molécules d'exception. Adaptation oblige...

Certains scientifiques l'ont appelée la révolution du XXIème siècle. Un livre américain a été récemment publié sous le titre « The rhodiola revolution ».

Utilisée déjà aux temps des Grecs pour ses vertus curatives, elle a été remarquée des Romains contre les maux de tête. Les Vikings y puisaient leur force légendaire. Pendant la guerre froide, elle a été intensément étudiée par les Soviétiques au profit de leurs élites (cosmonautes, militaires, scientifiques, sportifs, dirigeants) et, bien évidemment, elle a été classée «secret défense» jusqu'à la chute du mur de Berlin.

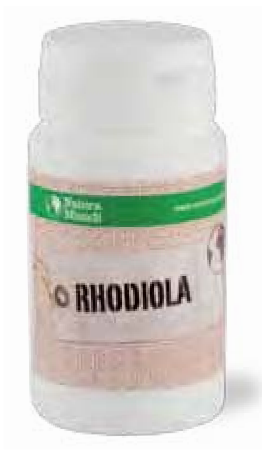
Rhodiola rosea possède un complexe moléculaire étonnant. Les rosavines doivent se combiner avec les salidrosides, selon des proportions précises pour apporter les meilleurs effets. *Rhodiola rosea* agit sur le système nerveux qu'elle soutient sans effet excitant. Elle apporte une meilleure forme sans fatiguer l'organisme. S'en suit une meilleure vigilance, une plus grande acuité générale, une augmentation de la perception des informations en général, et une optimisation de la mémoire. C'est dire qu'elle convient à tout le monde !

De même qu'elle optimise la dépense de l'énergie dans la journée sans provoquer de fatigue, elle favorise les phases de sommeil et de récupération. Mais plus encore, elle soutient l'activité cardiaque et normalise son travail autant que la tension artérielle. Elle régule d'une façon générale toutes les fonctions physiologiques du corps (circulation sanguine, glycémie, cholestérol...), et notamment l'activité immunitaire. Elle participe à la gestion de la sérotonine (l'hormone du bonheur) et ses effets anti-déprime sont réels.

Mais au final, c'est en tant que plante anti-stress que *Rhodiola rosea* a rallié tous les suffrages. Elle a été avec le ginseng à l'origine de la définition d'une plante adaptogène. Son étude se poursuit sans relâche par de nombreuses équipes de scientifiques à travers le monde. Aucun équivalent n'existe aujourd'hui pour ses vertus tant polyvalentes que puissantes.

Un patrimoine pour l'humanité !

IL EXISTE DANS LE MONDE DE NOMBREUSES ESPÈCES DE RHODIOLA. SEULE *RHODIOLA ROSEA* POSSÈDE DES ROSAVINES ET DU SALIDROSIDE. ATTENTION DONC AUX CONTREFAÇONS, MÊME NATURELLES !





Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Le test «efficace dès le premier jour» est plus marqué si on évite les surdoses de café ou autres excitants. On peut aussi avoir un effet plus net en répartissant les prises quotidiennes entre le petit-déjeuner et le repas du midi. »

1 boîte réf. 6134M **9€,90**

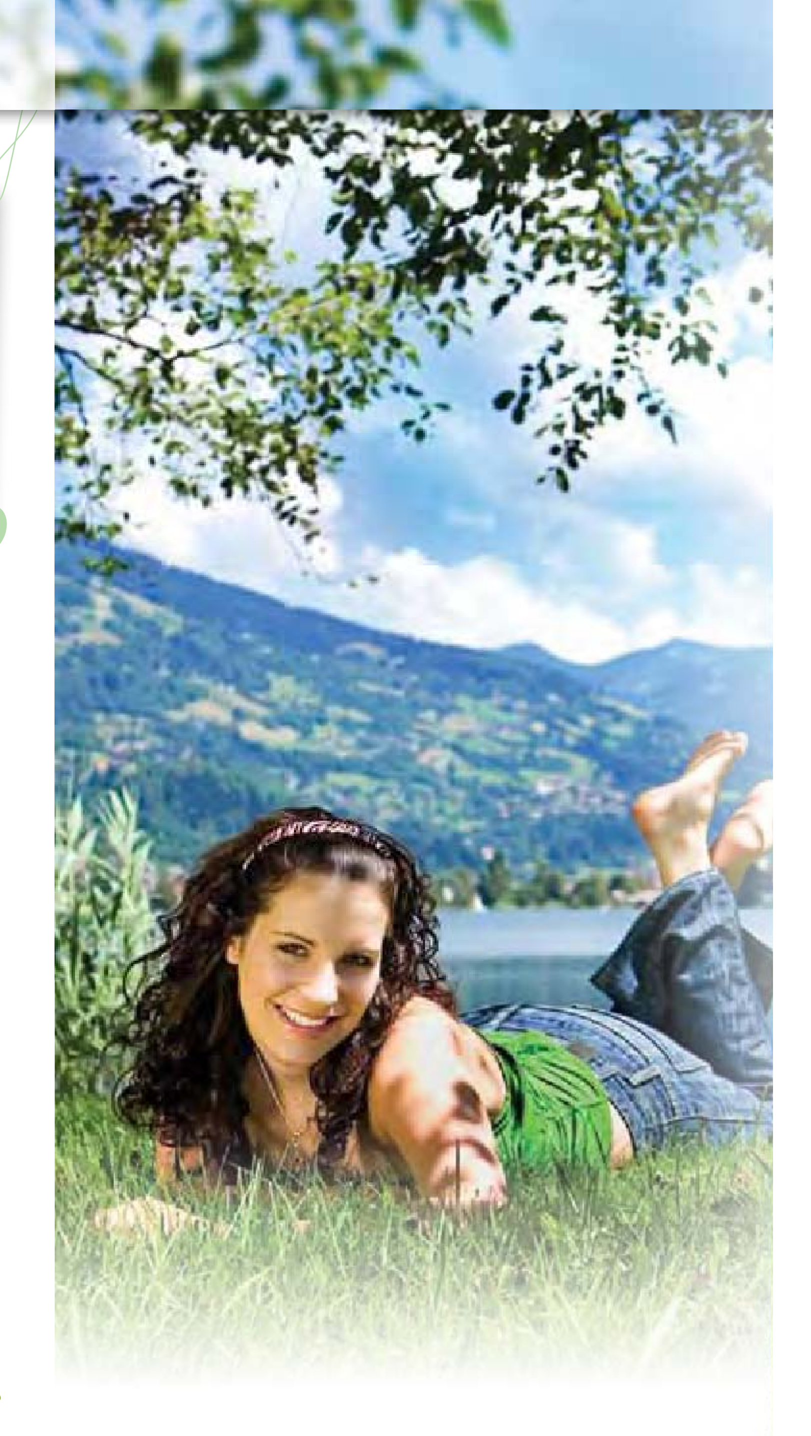
RHODIOLA 30 GÉLULES

EFFICACE DÈS LE PREMIER JOUR !

La formule pratique pour avoir toujours sous le coude cette nouvelle «potion magique». Avec une boîte de 30 gélules, voilà une bonne formule découverte !
Et comme ses effets sur le stress et le moral sont sensibles dès le premier jour, une mini boîte permet de faire une petite cure efficace. A moins que vous ne préfériez la glisser dans votre sac à main ou l'emporter sur votre lieu de travail.

Ingrédients : *racine de rhodiola rosea 400 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 à 3 gélules par jour à prendre le matin. Cure d'1 semaine sur 2 de préférence. Boîte de 30 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.*



RHODIOLA ROSEA

LES SECRETS DU MEILLEUR ANTI-STRESS ENFIN DÉVOILÉS

écrit par Jean-François Astier, naturopathe et phytothérapeute.

70 pages à dévorer pour découvrir pourquoi la rhodiola est si puissante, pour comprendre pourquoi il y a 20 ans, les Soviétiques l'on classée «secret défense». Un livre qui vous emmènera sur la piste de Jason et des Argonautes au temps de la Grèce antique. Un livre qui vous apprendra de façon concise et pratique que les propriétés de la rhodiola ont des applications surprenantes pour notre quotidien... à tous !



1 livre réf. 2030 **12€,00**

DÉCOUVREZ UNE SÉLECTION DE LIVRES EN P 81.

OFFRE LOT — LIVRE + MINI-RHODIOLA

- Le livre
- 1 boîte de Rhodiola (30 gélules)

1 boîte + 1 livre réf. 4192 **15€,00**

au lieu de ~~21,90€~~



BOISSON ANTI-STRESS

L'ALTERNATIVE AUX EXCITANTS

Cette tisane favorise le bien-être et un effet anti-stress tout au long de la journée. Elle est idéale chez les personnes tendues ou facilement réactives.
Conçue comme une boisson, cette formule peut se boire tout au long de la journée. La rhodiola apporte un effet de soutien à l'activité quotidienne et évite les baisses d'attention et les «coups de pompe». C'est un excellent modulant de l'humeur. Toutes les plantes de ce mélange ont été choisies pour leur goût agréable et leurs effets bénéfiques à long terme.

Ingrédients : *serpolet (feuille)*, cynorrhodon (fruit)*, myrtille (feuille)*, aunée (racine)*, framboisier (feuille)*, menthe douce (plante)*, rhodiola rosea (racine)*, marjolaine (coquille)*, souci (fleur)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *S'utilise régulièrement ou en appoint en journée.*

1 écopaquet 360 g réf. 7150BE
34€,90

1 paquet 90 g réf. 7150BP
12€,90

CO-STRESS®

DE L'ÉNERGIE, OUI, MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL PRIX !

Ce complexe, qui contient de la taurine naturelle a été conçu pour soutenir la dépense physique et l'effort dans la journée. La taurine est un acide aminé qui agit comme un tonique tout en facilitant la récupération. Elle apporte à la fois un effet énergisant et détoxifiant. L'association avec la rhodiola, le magnésium et la vitamine B6 va dans le même sens. La rhodiola favorise quant à elle la dépense tout en privilégiant à terme la récupération.
Le magnésium, très assimilable sous cette forme, participe à l'équilibre du système nerveux, une action renforcée par la vitamine B6. Ce complexe anti-stress n'est donc pas un simple stimulant mais un excellent fortifiant devant des situations de stress. La présence de taurine naturelle (extraite de chair d'huître) combinée à de l'extrait de taurine, garantit non seulement une action énergisante mais aussi un meilleur équilibre nerveux.
Déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants de moins de dix ans.

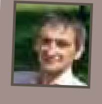
Ingrédients pour 1 gélule : *glycérophosphate de magnésium 7% 220 mg, E.S. chair d'huître (taurine 4%) 200 mg, E.S. rhodiola rosea 100 mg, taurine synthèse 30 mg, stéarate de Mg 15 mg, vit. B6 0,25 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour de préférence le matin. Cure de 10 à 30 jours. A renouveler sans limitation. Boîte de 60 gélules végétales.*



1 boîte réf. 6183
29€,90

Lot 2 boîtes
49€,80
soit la boîte à partir de 24,90€



Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Voici un nouveau complexe particulièrement opportun pour la femme ou l'homme qui rencontre la pression du quotidien dans le travail (responsables de services, chauffeurs, professeurs...) mais aussi dans la vie de tous les jours (mères de familles nombreuses, demandeurs d'emploi, sportifs...). Une cure de dix jours au moins donnera les pleins résultats. »

Aujourd'hui, le stress touche tout le monde.
Voici dix situations où la rhodiola, en duo avec une autre plante, saura vous apporter une aide précieuse.



LA RHODIOLA EN DUO GAGNANT

Associez la rhodiola pour des cures efficaces



DUO MAX ADDICTIONS

Le lot réf. 4211

69€,90

au lieu de ~~74,70~~€

Sans la maîtrise du facteur stress, la rechute risque d'être au rendez-vous. Il est donc important d'accompagner toute démarche face à une addiction de compléments aux vertus relaxantes et anti-stress.

Mode d'emploi : *rhodiola : 2 à 3 gélules le matin + 1 le midi. Kudzu : 2 gélules en cours de matinée + 2 à 4 gélules en cours d'après midi + 2 à 4 gélules en soirée. Renouveler aussi souvent que nécessaire.*
Offre lot : 2 kudzu + 1 rhodiola



DUO MAX ARTICULATIONS

Le lot réf. 4216

109€,90

au lieu de ~~124,80~~€

Les articulations douloureuses rendent irritables. Cet état s'oppose au bon rétablissement de la santé et génère un état de stress chronique et sournois. Aller à la source du confort, tel est l'objectif visé.

Mode d'emploi : *rhodiola : 2 gélules le matin, 1 semaine sur 2 pendant 4 mois. Collagène marin enrichi : 1er mois > 3 gélules par jour. 2ème à 4ème mois > 4 gélules par jour.*
Offre lot : 1 rhodiola + 1 collagène marin enrichi (450 gél.) : 4 mois d'utilisation.



DUO MAX PROSTATE

Le lot réf. 4214

77€,90

au lieu de ~~82,70~~€

L'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) est source de stress quotidien. Agir sur le stress autant que l'HBP, c'est s'offrir un duo gagnant…

Mode d'emploi : *rhodiola : 2 gélules le matin. Sabal : 2 gélules le matin. A utiliser sur un mois et renouveler.*
Offre lot : 1 rhodiola + 2 sabal : 2 mois d'utilisation.



DUO MAX MINCEUR

Le lot réf. 4210

69€,90

au lieu de ~~74,70~~€

Vouloir perdre du poids sera illusoire et sans résultat si l'on est stressé. Qui n'a pas déjà craqué sur le chocolat ou les petits gâteaux après une colère, une peine, ou n'importe quelle situation de vide ou de stress ?

Mode d'emploi : *rhodiola : 2 gélules le matin + 1 gélule le midi. Baccharis : à chaque repas du matin, du midi et du soir : 2 gélules en cours de repas. Sur 40 jours.*
Offre lot : 2 baccharis + 1 rhodiola.

DUO IMMUNITÉ

Nos défenses naturelles sont comme des soldats.
Si elles sont stressées, elles agiront mal. D'où l'intérêt de combiner une plante adaptogène à un fortifiant majeur.

Mode d'emploi :
Rhodiola : 3 gélules le matin + 1 le midi / Pro-biotiques : 1 gélule au réveil + 1 gélule au coucher. Renouveler une semaine sur deux.
Offre lot : 1 rhodiola + 1 pro-biotiques : 30 jours d'utilisation.



Le lot réf. 4212
44,90 €
au lieu de ~~49,80€~~

DUO SOMMEIL

Quelle situation paradoxale ! La rhodiola est réputée tonique et pourtant elle favorise détente et endormissement le soir. Couplée subtilement avec la griffonia selon un protocole précis, vous en obtiendrez un sommeil plus confortable.

Mode d'emploi :
Matin : 3 gélules de rhodiola + 1 gélule de griffonia.
Soir : 2 gélules de griffonia.
Offre lot : 1 rhodiola + 1 griffonia : 40 jours d'utilisation.



Le lot réf. 4206
44,90 €
au lieu de ~~49,80€~~

DUO MÉNOPAUSE

Toute période de changement est vécue comme un stress par le corps. Encore plus quand celui-ci touche le système hormonal.
Pour y faire face, utiliser le levier anti-stress est un excellent atout.

Mode d'emploi :
Rhodiola : 2 gélules le matin + 1 gélule le midi / Wild Yam : 2 gélules le matin + 1 gélule le midi. Sur 20 jours et renouveler le mois suivant.
Offre lot : 1 rhodiola + 1 wild yam : 40 jours d'utilisation.



Le lot réf. 4213
39,90 €
au lieu de ~~46,80€~~

DUO VITALITÉ

Comment récupérer d'une fatigue bien marquée sans une action contre un stress chronique qui s'est sournoisement installé ? C'est justement l'action combinée de ces deux plantes qui le permettra au mieux.

Mode d'emploi :
Matin : 2 gélules de rhodiola + 2 gélules de ginseng.
Midi : 1 gélule de rhodiola + 1 gélule de ginseng.
Offre lot : 1 rhodiola + 1 ginseng : 40 jours d'utilisation.



Le lot réf. 4207
44,90 €
au lieu de ~~49,80€~~

DUO MÉMOIRE ÉTUDIANT

La mémoire joue avec le facteur temps. Il faut assimiler rapidement d'importantes informations et rapidement encore, passer aux suivantes, tout en maintenant l'envie permanente de relever le challenge !

Mode d'emploi :
Sur 15 jours, rhodiola : 2 à 3 gélules le matin + 1 le midi (facultatif).
Sur les 15 jours suivants, éleuthérocoque : 2 à 3 gélules le matin + 1 le midi (facultatif aussi). Renouveler un mois sur deux au minimum.
Offre lot : 1 rhodiola + 1 éleuthérococque.



Le lot réf. 4209
44,90 €
au lieu de ~~49,80€~~

DUO MÉMOIRE

La mémoire s'entretient en faisant travailler les neurones concernés. Mais ceux-ci sont rapidement court-circuités si le stress s'installe !

Mode d'emploi :
Matin : 3 gélules de rhodiola + 1 gélule de bacopa.
Midi : 1 gélule de rhodiola + 1 gélule de bacopa.
Offre lot : 1 rhodiola + 1 bacopa : 1 mois d'utilisation.



Le lot réf. 4208
44,90 €
au lieu de ~~49,80€~~

DÉPRIME

Ça commence par de la fatigue, une accumulation de petites choses et puis un beau matin, on s'aperçoit que la forme n'est plus là. Est-ce le sommeil qui manque, les vacances qui sont trop loin, le quotidien devenu monotone ou au contraire complètement stressant ? En tout cas, la déprime est là...

Bien sûr, notre alimentation est notre premier remède. Et pas besoin d'aller voir ce qu'Hippocrate mangeait il y a 2 000 ans pour savoir qu'aujourd'hui le chocolat a le vent en poupe. Son secret ? Sa richesse en magnésium et sa saveur qui remonte le moral instantanément.

Un peu de sport peut aussi faire la différence. La marche à pied en forêt, ou une demi-heure de footing auront des effets sur le système cardio-vasculaire. On agira ainsi sur le drainage des toxines et une meilleure circulation de l'oxygène dans toutes nos cellules.

Mais en faisant appel aux plantes, **l'élu n°1 reste toujours le millepertuis**. Pourquoi ? Parce qu'on ne parle pas assez souvent de la déprime saisonnière, directement liée au manque de lumière et de soleil. Car c'est pendant la période hivernale que le rayonnement solaire nous arrive le moins. Et le millepertuis a ceci d'unique qu'il est un concentré de lumière.

VOIR AUSSI PAGE SUIVANTE
NOS RECOMMANDATIONS
POUR UN BON SOMMEIL.



1 boîte réf. 6126

24,90 €

Lot 3 boîtes

65,70 €

soit la boîte à partir de 21,90€

MILLEPERTUIS

L'ANTI-DÉPRIME VÉGÉTAL

Le millepertuis *(Hypericum perforatum)* nous apporte un soleil intérieur quand le moral est en baisse.

En stimulant la glande pinéale et la sécrétion de mélatonine, il améliore les fonctions du sommeil. Plus encore, il active une bonne et constante activité nerveuse, et une profonde sensation de bien-être. C'est pour cela qu'on le qualifie «d'antidépresseur naturel».

Informez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments.

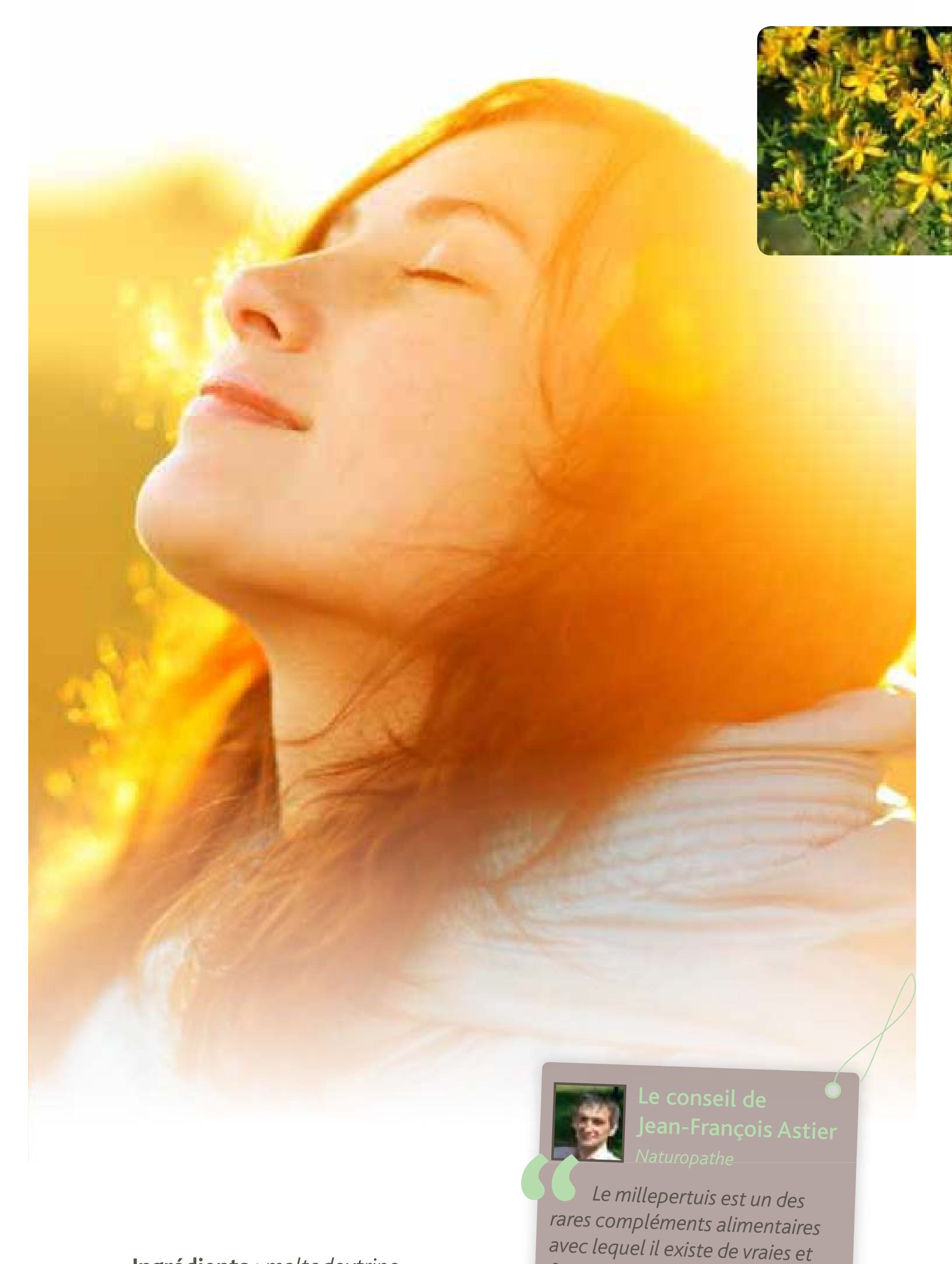
XAVIER K.

BAS-RHIN

« *Ingénieur biomédical et phyto-thérapeute amateur, je recommande le millepertuis pour lutter contre la dé-pression ou les problèmes de sommeil. Il est nécessaire d'attendre minimum 2 à 3 semaines pour en sentir les effets.* »

FOCUS PLANTE

LE MILLEPERTUIS, UN CONCENTRÉ DE LUMIÈRE



Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) est une plante abondante en campagne, dans les champs laissés en jachère ou sur les bords des chemins. Bien qu'il existe plus d'une dizaine d'espèces en France, celle qui est médicinale se reconnaît notamment par ses feuilles dites « perforées ». Regardez ces dernières en contre-jour, elles donnent l'impression d'être piquées d'une multitude de petits trous. C'est en réalité des poches à huile essentielle qui donnent cette impression. Un détail fort utile pour déterminer l'espèce.

Mais c'est au contraire dans de discrets « points noirs » que réside son merveilleux secret. Car le millepertuis est une usine à hypéricine. Il possède d'ailleurs des canaux spécifiques pour transporter cette molécule unique. A l'approche du solstice d'été, le millepertuis s'érige comme pour embrasser le soleil. Puis apparaissent alors sur la périphérie des feuilles et des pétales des points noirs. Ecrasez ceux-ci et vous aurez sur les doigts une huile qui colore la peau en rouge. C'est dans cette substance qu'est la fameuse hypéricine, cette molécule qui expliquerait les propriétés anti-déprime du millepertuis.

Plus il y a de soleil et de lumière, plus la plante fabrique de l'hypéricine. On a l'impression que le millepertuis capture le soleil et le transforme dans cette molécule unique. On obtient, par macération des fleurs dans une huile d'olive, la fameuse huile au millepertuis, qui a justement pour vertu... de calmer les coups de soleil. Etonnant non ?

Mieux encore, le millepertuis vous apportera le soleil qui vous manquera lors de la prochaine déprime saisonnière. Normal... c'est du concentré de soleil....

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Le millepertuis est un des rares compléments alimentaires avec lequel il existe de vraies et fortes incompatibilités médicamenteuses.

En effet, il est recommandé aujourd'hui de ne pas associer le millepertuis quand on utilise des antidépresseurs (y compris les IRS), mais aussi des médicaments contraceptifs, et enfin des immunosuppresseurs. »

Ingrédients : *maltodextrine 135mg, extrait sec de millepertuis (titré à 0,3% d'hypéricine) 115 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi :
1 gélule le matin et 1 le soir.
1 boîte = 30 jours de cure.
Boîte de 60 gélules végétales.

On dit souvent que les heures avant minuit sont plus importantes que celles d'après. Plus on se coucherait tôt, mieux l'on dormirait. Mais ce n'est pas forcément vrai. Ce sont tout simplement les premières heures du sommeil qui font la différence ! Bien et vite s'endormir est fondamental.

Le premier stade du sommeil est une phase de transition entre l'état de veille et le sommeil proprement dit : il dure normalement de 1 à 7 minutes. Le deuxième stade, celui du sommeil léger, nous fait rentrer peu à peu dans le monde des rêves. Le sommeil profond, troisième stade, est normalement atteint environ 20 minutes après l'endormissement.

Bien dormir, c'est bien entamer les cycles du sommeil : s'endormir vite et naturellement. D'où l'intérêt de privilégier des produits adaptés qui déclencheront et accompagneront les processus du sommeil, à commencer par la tisane calmante et le CO-SOMMEIL®.

DÉCOUVREZ AUSSI LA TISANE "BONNE NUIT LES PETITS" (P 68) POUR VOS ENFANTS.



TISANE CALMANTE

RETROUVEZ VOTRE SOMMEIL NATURELLEMENT

C'est la tisane du soir pour bien dormir. Une formule qui fonctionne toujours très bien, à condition de respecter son secret qui tient dans son mode d'emploi : usage sur 1 à 2 semaines, chaque soir, juste après le repas ; ne pas la prendre au coucher ! Sans effet somnifère, elle favorise au contraire en quelques soirs un retour normal du sommeil. Pas de dépendance, pas d'effet secondaire, et un goût qui vous enchantera...

Ingrédients : *marjolaine (coquille)*, chicorée (racine)*, mélilot (plante)*, oranger (feuille)*, coquelicot (pétale)*, lavande (fleur)*, aubépine (sommité)*.* ** Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *une seule tasse suffit ! A déguster aussitôt après le repas.*

1 paquet 90 g
réf. 7132BP
9€,90

1 écopaquet 360 g
réf. 7132BE
29€,90



1 boîte réf. 6186
24€,90

CO-SOMMEIL®

DORMIR COMME UN BÉBÉ... UN RÊVE ?

La physiologie du sommeil est complexe et fait intervenir, à différents niveaux, de nombreuses molécules. Natura Mundi a sélectionné les produits naturels les plus à même de réguler notre horloge biologique selon ses niveaux successifs de réactions biochimiques. Le L-Tryptophane est un précurseur de la sérotonine, elle-même précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil. La L-théanine est un acide aminé gabaergique apportant un effet relaxant et favorisant la phase alpha du sommeil (endormissement). Quant aux plantes sélectionnées (griffonia, coquelicot, millepertuis et rhodiola), elles confèrent à l'ensemble un effet équilibrant renforcé par la présence de magnésium. Le résultat est un complexe favorisant naturellement et sensiblement la physiologie du sommeil.

Ingrédients pour 1 gélule : *magnésium marin 267,5 mg, griffonia 100 mg, E.S. coquelicot 100 mg, L. théanine 20 mg, L. tryptophane 10 mg, stéarate 10 mg, E.S. rhodiola 5 mg, E.S. millepertuis 5 mg (0,015 mg hypéricine soit 21% AJR), mélatonine 0,5 mg, vit. B6 0,5 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, à prendre une demi-heure avant le coucher. Boîte de 60 gélules végétales.*

Informer votre médecin et/ou votre pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments.

GRIFFONIA

LA SÉROTONINE NATURELLE

Stress, anxiété, déprime et troubles du sommeil auraient-ils trouvé leur remède universel ?
La griffonia (*Griffonia simplissifolia*) contient du 5-htp, précurseur de la sérotonine, elle-même précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil... Une cure permet de restaurer les niveaux de sérotonine chez les personnes déprimées, anxieuses ou sujettes à l'insomnie.
De récentes études ont confirmé ce rôle anti-déprime tout en mettant en évidence un effet modérateur de l'appétit, très utile pour ceux qui ont besoin de perdre du poids.
La griffonia est un produit de première intention, c'est son avantage. N'hésitez pas, prenez-en quel que soit l'origine et l'intensité de votre déprime ou de votre problème de sommeil, et quelle que soit la médication que vous suivez. C'est à la fois une solution de choix facile, rapide, et un produit qui ne présente aucune contre-indication.

Ingrédients : *fève de griffonia 400 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 gélule le matin et 2 le soir. 1 boîte = 40 jours de cure. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.*

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« On me demande souvent si la griffonia peut être associée à la rhodiola (p 11).
Il est, en effet, tout à fait possible d'utiliser la rhodiola et la griffonia en association pendant les mêmes périodes de cures. J'observe d'ailleurs souvent une très bonne synergie entre les deux. Voir protocole page 14/15. »



VOIR AUSSI LE DUO SOMMEIL PROPOSÉ PAGE 14/15.

1 boîte réf. 6145
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

C'EST UNE IDÉE REÇUE : NOS DÉFENSES NATURELLES NE SONT PAS LÀ POUR TUER LES MICROBES.

Elles sont là pour tirer le meilleur parti de l'environnement qui nous entoure. Elles contribuent à notre adaptation. La science l'a confirmé, elles ne travaillent pas dans un rapport de force mais dans une recherche permanente d'harmonie entre le soi et cet environnement extérieur.

Stimuler nos défenses naturelles est par conséquent compliqué car c'est tout notre organisme qui entretient le dialogue avec l'extérieur tout en recherchant une adaptation permanente pour en tirer des bienfaits. D'où l'importance de **fortifier les défenses naturelles pour se sentir mentalement en bonne santé**. Nous sommes là au cœur du lien soma - psyché, là où la sensation de bien-être rejoint le bon fonctionnement physiologique du corps. Stimuler les leucocytes pour y parvenir ne suffit pas. Cet équilibre est bien plus complexe !

C'est tout l'intérêt des plantes de santé et des produits naturels qui offrent une action globale. Notamment des plantes adaptogènes qui par définition n'ont pas d'effet spécifique.

Nous en avons sélectionné quatre : l'astragale, le shitaké, le maïtaké et le reishi. Mais les autres plantes adaptogènes citées dans ce catalogue ont toutes plus ou moins une action sur les défenses naturelles...

Finalement, un organisme équilibré avec son environnement est un organisme en bonne santé.
Une personne dépendante ou sous addiction, c'est un organisme qui va souffrir d'un environnement pollué par une attitude (accros du boulot, du sport, de l'écran...) ou un produit (tabac, alcool, produits toxiques...). A partir du postulat précité, on peut en déduire qu'**une personne sous dépendance va voir son immunité mise à mal** : son environnement étant artificiellement modifié, l'organisme n'est plus en équilibre. Cette personne est donc en souffrance. Et qui dit immunité mise à mal, dit immunité en yoyo (hypo ou hyperactivité). Il en résulte dans tous les cas un vieillissement accéléré de l'organisme.

Pour pouvoir casser une addiction, nous avons donc conçu des produits qui permettent à l'organisme de trouver une voie de salut. Comment ? A travers des processus simultanés de dépuration, de modulation et de renforcement de l'activité immunitaire. Ces produits originaux sont donc pour toutes les personnes concernées une aide précieuse dans le cadre de sevrages menés en collaboration avec son médecin.



DÉFENSES NATURELLES

DÉFENSES IMMUNITAIRES

ADDICTIONS



1 boîte réf. 6104B
24€,90

ASTRAGALE

LE FORTIFIANT DU FROID

Astragalus membranaceus est une plante de la famille du petit pois. Elle est connue maintenant chez nous grâce à la pharmacopée chinoise où elle tient une place de choix en tant que plante adaptogène.
Les herboristes chinois disent que c'est une «plante d'harmonie», qui équilibre le yin et le yang, et favorise la circulation de l'énergie de surface. C'est sa racine que l'on utilise.
L'astragale est une plante qui stimule le foie, fortifie les défenses naturelles, et dont la singularité est d'aider l'organisme à lutter contre la baisse de température. Elle donne la sensation d'avoir un derme plus armé pour se défendre contre un froid directement en contact avec la peau. Cette merveilleuse plante est donc particulièrement intéressante lors des changements saisonniers ou en période hivernale.

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Je recommande souvent de s'équiper l'hiver d'une boîte d'astragale et, en fonction des baisses du thermomètre, de se programmer des cures de 10 jours d'affilée, dès que nécessaire.
Je la recommande particulièrement aux voyageurs subissant des chocs thermiques en plus des décalages horaires. »

VOIR AUSSI LES SOLUTIONS PAR LES HUILES ESSENTIELLES PAGES 82/83.

Ingrédients pour 1 gélule : *astragale racine 380 mg*, HPMC (gélule végétale).* **Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 3 gélules par jour, pendant 10 jours. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 380 mg.*

Consultez votre médecin en cas de maladie auto-immune.



TISANE VOIES RESPIRATOIRES

PRÉVENTIVE ET CURATIVE

Des plantes choisies pour un effet fortifiant sur les voies respiratoires, l'arbre bronchique, les sinus et les voies nasales. Un mélange adoucissant face à une toux sèche, expectorant face à une toux grasse. Effet préventif idéal pour une personne fragile en hiver ou au terrain allergique avec 1 à 2 tasses par jour.
Avec son goût de velours, la tisane «voies respiratoires» convient à toutes et à tous, petits et grands.

Ingrédients : *aunée (racine)*, lierre terrestre (plante)*, thym (feuille)*, plantain (plante)*, mauve (fleur)*, sureau (fleur)*, coquelicot (pétale)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 3 tasses par jour. A boire en appoint ou en cure de 10 jours.*

1 écopaquet 380 g réf. 7144BE
39€,90

1 paquet 95 g réf. 7144BP
12€,90





ÉCHINACEA

OBJECTIF «RHUME ZÉRO»

La racine de rudbeckia (*Echinacea purpurea*) nous vient d'Amérique du Nord. Les shamans des tribus natives l'utilisent encore et toujours, traditionnellement, pour ses vertus immunostimulantes. Son action est particulièrement ciblée sur le système O.R.L. Un excellent préventif des rhumes, bronchites, et otites.

Ingrédients : *racine d'échinacea 355 mg*, HPMC (gélule végétale).*

**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 3 gélules par jour. Cure de 10 à 15 jours, à renouveler le mois suivant. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 355 mg.*

1 boîte réf. 6113B
24 €,90

Lot 2 boîtes
43 €,80
soit la boîte à partir de 21,90€

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Bien que l'on conseille souvent l'échinacéa en cure de trois semaines et plus, sa prise régulière et répétée tous les dix jours avec une petite pause est à mes yeux davantage bénéfique pour nos défenses naturelles. »

CO-FORTIFIANT®

LES CHAMPIGNONS CHAMPIONS !

Voici ensemble les trois champignons les plus réputés pour la forme et pour leurs vertus sur les défenses. Ils vous apporteront un effet synergique et tonique puissant.
- Le maïtaké (*Grifolia frondosa*), cultivé au Japon, aide l'organisme dans des situations de stress et agit comme fortifiant immunitaire.
- Le shitaké (*Lentinus edodes*), surnommé "champignon du Samouraï", est réputé pour développer la force mentale, la volonté et l'amour de soi. Des recherches ont montré que ses propriétés sur les défenses naturelles sont dues à sa richesse en lentinan.
- Le reishi (*Ganoderma lucidum*) est un champignon rare très estimé par les chinois. Il combat la fatigue, fortifie nos défenses et modère le terrain allergique.

Ingrédients : *reïshi 225 mg, shitaké 180 mg, maïtaké 45 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 6 gélules par jour. A prendre de préférence le matin. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 450 mg.*

Lot 2 boîtes
43 €,80
soit la boîte à partir de 21,90€



1 boîte réf. 6161
24 €,90



1 boîte réf. 6179B
19 €,50

Lot 2 boîtes
35 €,00
soit la boîte à partir de 17,50€

PROPOLIS

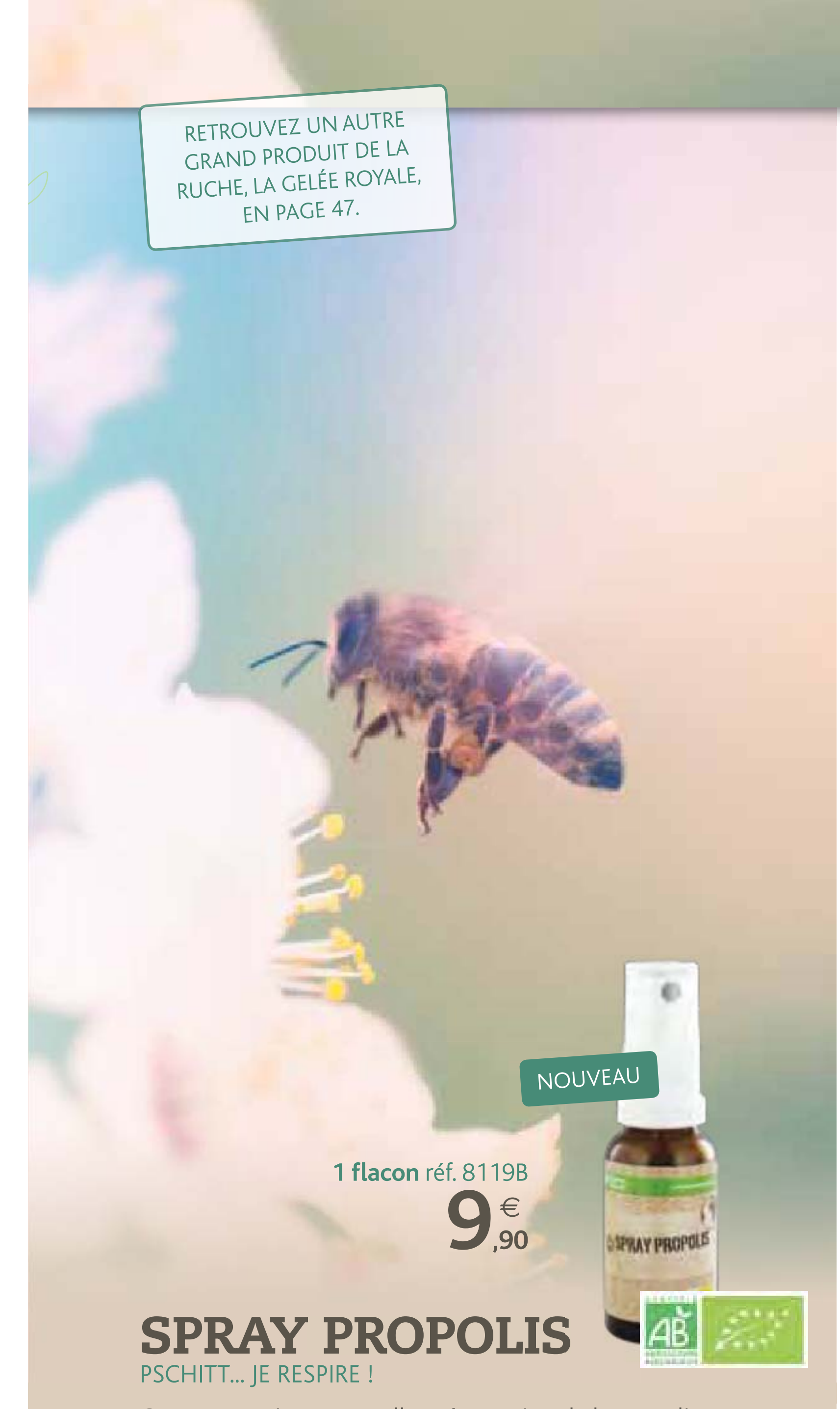
ANTISEPTIQUE ET FORTIFIANTE

La propolis présentée sous forme de gélules facilite son usage pour un effet fortifiant général, notamment via les voies digestives. Ici aussi elle renforce les défenses naturelles, tout en contribuant à fortifier la flore intestinale. Sous cette forme, cette propolis est idéale à utiliser en alternance ou en association avec les pro-biotiques présentés page 33.

Ingrédients : *poudre de propolis PPM18* 225 mg, HPMC (gélule végétale).*

**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *4 à 6 gélules par jour, réparties au cours des repas. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 225 mg.*



RETROUVEZ UN AUTRE GRAND PRODUIT DE LA RUCHE, LA GELÉE ROYALE, EN PAGE 47.

1 flacon réf. 8119B

9€,90

SPRAY PROPOLIS

PSCHITT... JE RESPIRE !

Ce spray pratique, nouvelle présentation de la propolis, nous apporte un usage facile pour un effet fortifiant général et notamment pour renforcer nos défenses naturelles au niveau des voies respiratoires. Un antiseptique qui se double d'un effet tonique, que dire de mieux ?
Un spray à glisser dans la poche, un excellent geste de santé en période hivernale pour disposer d'une solution à tout instant...

Ingrédients : *glycérine*, alcool*, extrait alcoolique de propolis*NLP, extrait hydroalcoolique de plantes* (sauge feuille*, cassis feuille*), miel*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *jusqu'à 5 pulvérisations par jour dans la bouche. Flacon de 20 ml.*

FOCUS

LA PROPOLIS

Contrairement aux idées reçues, la propolis n'est pas seulement un produit de la ruche. A l'origine, c'est une résine sécrétée par les arbres, bouleaux, chênes ou peupliers, pour protéger leurs bourgeons de toute attaque bactérienne ou fongique. Mais c'est bien sûr grâce aux abeilles, qui la récoltent elles-mêmes pour protéger leur ruche, que nous pouvons si facilement nous la procurer.

La propolis était connue il y a plus de 3 000 ans des Egyptiens, qui l'utilisaient dans des onguents pour ses propriétés antiseptique, anti-inflammatoire, anesthésiante... A l'aune de la science d'aujourd'hui, c'est un produit d'une complexité extraordinaire puisqu'il contient plus de 300 composés dont des flavonoïdes, des huiles essentielles, des vitamines, des oligoéléments et des composés aromatiques plus spécifiques (acide caféique, vanilline).

La propriété antiseptique générale de la propolis est donc due à une synergie d'un très grand nombre de principes actifs. C'est une véritable merveille de la nature et les abeilles ne s'y sont pas trompées : elles la récupèrent précieusement et en tapissent leur ruche pour l'aseptiser et la protéger des éléments pathogènes extérieurs, notamment des champignons, des bactéries et des virus. Et même des intrus qui, en s'y aventurant, sont immédiatement momifiés par ce vernis interne, ce qui empêche non seulement une éventuelle agression mais surtout la putréfaction qui ferait de la ruche un nid à microbes...

Il existe sur le marché deux qualités de propolis. La propolis peut être récoltée à l'état brut sur les arbres avant que les abeilles ne soient passées par là. Mais la vraie propolis, celle que nous vous proposons, a été butinée par les abeilles et récoltée sur les ruches. C'est une propolis naturellement plus élaborée puisque les abeilles l'ont concentrée et rendue plus active. Le produit final, pur, est obtenu par rinçage à l'eau froide et élimination des impuretés.

La propolis est d'abord un produit idéal devant les maux de gorge et les infections ORL mais aussi bien d'autres désagréments comme les aphtes ou la mauvaise haleine. D'où l'intérêt de l'utiliser sous forme de collutoire. C'est de plus un fortifiant général très bénéfique, d'où l'intérêt aussi de l'absorber sous forme de gélules. Des études menées par le cancérologue japonais Osamu Mizukami mettent en avant son intérêt devant les effets indésirables des traitements lourds contre le cancer. Elles corroborent un aspect jusqu'alors sous-estimé de la propolis, à savoir que c'est aussi un stimulant hors-pair des défenses naturelles. Voilà bien le meilleur de la rencontre entre l'énergie des arbres et le savoir-faire des abeilles !

N'attendez plus...
Lâchez prise avec les plantes !

Et hop un café ! Et hop une cigarette !
Sous l'effet du stress et du rythme que nous impose la vie d'aujourd'hui, on a vite fait d'utiliser un palliatif.

Rien de plus facile pour tenir le choc. Rien de plus pénible par contre, quand on ne peut plus s'en passer ! Tabac, alcool, café, attitudes de fuite (accros du boulot, du sport, cyberdépendants...), nous sommes tous concernés de près ou de loin par ces fausses solutions. Que faire une fois la dépendance installée, lorsque le bénéfice disparaît au profit des inconvénients ?

Que faire une fois la spirale amorcée avec son cortège de déséquilibres et souvent de souffrances ? Comment s'en sortir ?

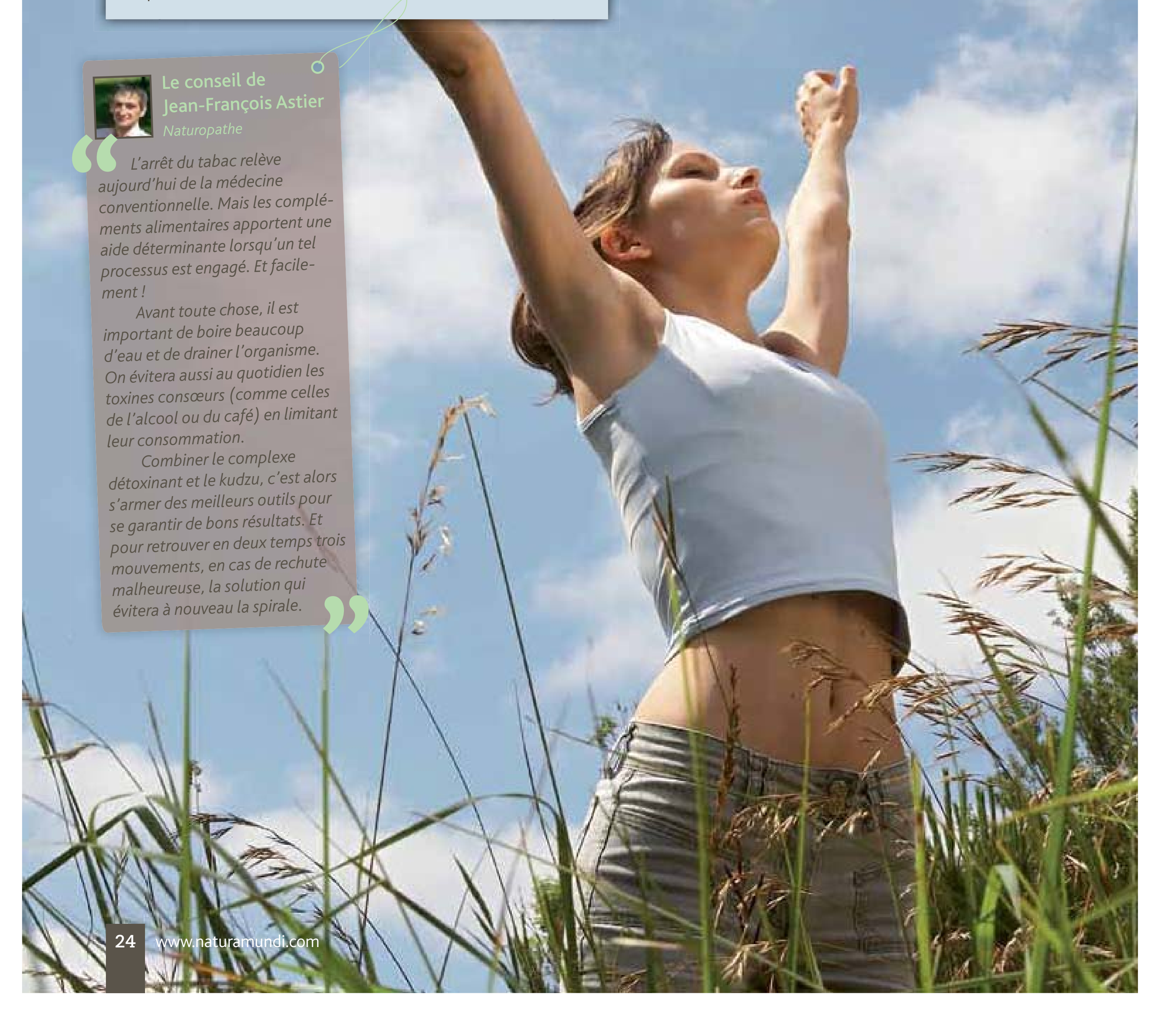
Il existe des outils naturels puissants et spécifiques qui vont très bien ensemble pour qui aspire au soulagement, à l'équilibre, au bien-être et à la sérénité.

CORINNE B.
SEINE-MARITIME

« L'arrêt du tabac provoque des moments de manque et le kudzu m'aide à passer ces minutes difficiles et à vite penser à autre chose. »

LAURENCE S.
MONTIGNY LE BRETONNEUX

« Je trouve le kudzu particulièrement efficace et je le conseille autour de moi. »



Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« L'arrêt du tabac relève aujourd'hui de la médecine conventionnelle. Mais les compléments alimentaires apportent une aide déterminante lorsqu'un tel processus est engagé. Et facilement !

Avant toute chose, il est important de boire beaucoup d'eau et de drainer l'organisme. On évitera aussi au quotidien les toxines consœurs (comme celles de l'alcool ou du café) en limitant leur consommation.

Combiner le complexe détoxinant et le kudzu, c'est alors s'armer des meilleurs outils pour se garantir de bons résultats. Et pour retrouver en deux temps trois mouvements, en cas de rechute malheureuse, la solution qui évitera à nouveau la spirale. »

VOIR AUSSI LE DUO MAX ADDICTIONS EN PAGE 14.

KUDZU

CONTRÔLER LE MANQUE

Utilisé en Chine et au Japon depuis plus de 600 ans, le kudzu (*Pueraria lobata*) possède des propriétés relaxantes et décontractantes bien particulières : il agit sur le stress induit lors d'une sensation de manque. Il aide particulièrement à la désaccoutumance au tabac ou à l'alcool. Sa richesse en fibres explique ses vertus sur la flore intestinale. Quant à l'effet de bien-être ou de décontraction étonnamment immédiat du kudzu, c'est un phénomène que l'on explique encore mal malgré les recherches en neurologie qui avancent à grands pas. On sait que le kudzu est un GABAergique mais cette découverte n'explique encore pas tout. Pourtant, il est reconnu et apprécié par toutes les personnes qui ont eu l'occasion de l'utiliser. Cet éventail d'actions se complète par un effet d'élimination des toxines. Un excellent antidote aussi face aux méfaits du café !



Ingrédients : *racine de kudzu 360 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 10 gélules par jour. 1 boîte : 15 à 60 jours de cure. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 360 mg.*

1 boîte réf. 6123
24 € ,90

Lot 3 boîtes
65 € ,70
soit la boîte à partir de 21,90€



1 écopaquet 400 g
réf. 7145BE
39 € ,90

1 paquet 100 g
réf. 7145BP
12 € ,90

COMPLEXE DÉTOXINANT

UN COCKTAIL QUI AIDE À DÉCROCHER

Pour accompagner un arrêt du tabac, il faut trois alliés : l'anti-stress, le régénérant et le dépuratif. Que vous arrêtiez avec une méthode ou par votre propre volonté, nous avons élaboré un mélange de plantes qui ensemble apportent ces trois effets fondamentaux pour vous aider à éliminer les toxines accumulées. Une infusion agréable à boire tout au long de la journée et qui renforcera votre volonté face au tabac.
Fiche explicative jointe.

Ingrédients : *anis vert (graine)*, chardon Marie (graine)*, plantain (feuille)*, aunée (racine)*, réglisse (racine)*, myrtille (feuille)*, framboisier (feuille)*, sauge (feuille)*, aubépine (sommité)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 litre par jour. 1 paquet de 100 g = 10 jours de cure.*

SEVRAGE

CURE SANTÉ

Associer le kudzu à notre complexe détoxinant :
une solution «sevrage» pertinente, utile en complément d'une démarche d'arrêt du tabac, de l'alcool ou de tout autre addictif externe.

Composition : *2 kudzu (2 x 120 gélules) + 1 écopaquet de complexe détoxinant (400 g).*

Mode d'emploi : *1 litre de tisane à associer à 8 gélules de kudzu chaque jour.*

Durée : *1 mois.*

Le lot réf. 4185
64 € ,90 **au lieu de** ~~89,70€~~



SAVEZ-VOUS QU'IL Y A UNE GRANDE DIFFÉRENCE ENTRE LA VITALITÉ ET LA TONICITÉ ?

Etre tonique, c'est exprimer avant tout de l'énergie alors qu'**avoir de la vitalité, c'est disposer d'une réserve en énergie**. En d'autres termes, être en forme, c'est savoir que l'on a de la réserve d'énergie en soi. Et on peut faire dans ce but appel à différents produits.

• Pour le sport, on choisira des produits qui vont renforcer cette vitalité, l'aider à s'exprimer. Il faut ici ne pas exciter l'organisme pour ne pas épuiser ses réserves. Ces produits vont dans le sens de la physiologie du corps grâce à la présence de plantes adaptogènes. Mais attention ! Ce ne sont pas des recettes miracle. **La vitalité s'entretient aussi par une bonne digestion :** c'est la fonction digestive qui permet de faire le plein énergétique.

• Aux antipodes du discours en vigueur dans le monde du sport, entretenir sa vitalité c'est aussi savoir faire des pauses digestives, **s'accorder des moments de régénération et de réparation à travers la pratique du jeûne**. C'est pourquoi Natura Mundi a conçu une boisson pour jeûner. Elle offre en second rôle de débarrasser l'organisme des toxines accumulées à travers la dépuration, vertu de ce mélange.

C'est quand on ne fait rien que l'on se fatigue le plus. Pour être en bonne santé, pour que le bien-être soit au rendez vous, il nous faut donc bouger. Et quoi de mieux qu'un peu de sport... En d'autres mots, rien ne vaut l'action et le mouvement. Ceux qui font du sport au quotidien le savent bien : il faut de l'exercice et de l'entraînement.

Soyons bien d'accord : c'est seulement dans ce contexte que nos produits pour la forme vous apporteront tous leurs bienfaits.

Allez hop !

FORME ET VITALITÉ

BOISSON POUR LE SPORT

SOUTIENT L'EFFORT
ET LA RÉCUPÉRATION

La boisson pour le sport permet l'hydratation pendant l'effort. Rafraîchissante et agréable à boire, vous pourrez l'emporter comme élément de soutien.
Riche d'éleuthérocoque, d'astragale et de genièvre, elle apporte un effet tonique idéal pendant une épreuve d'endurance. Réglisse, menthe et sarriette stimulent quant à elles l'activité musculaire. Elle favorise le drainage des toxines tout au long de l'exercice et cet effet se poursuivra après l'effort. Une boisson qui évitera les désagréments classiques si l'on a trop forcé et qui en plus apportera un confort pour bien vivre son sport.

Ingrédients : *réglisse (racine)*, menthe douce (plante)*, éleuthérocoque (racine)*, chiendent (rhizome)*, sarriette (feuille)*, genièvre (baie)*.*

**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire chaud ou froid, avant, pendant ou après l'effort selon le besoin.*



1 boîte 100 g réf. 7131BP
9 €,90

1 écopaquet 400 g
réf. 7131BE
29 €,90



NOUVEAU

1 boîte réf. 6185
24 €,90

CO-FORME®

ENFIN UN ANABOLISANT NATUREL !

Enfin ! Voilà un complément alimentaire pour le sport à base de taurine naturelle extraite de chair d'huître. Ce produit apporte un effet anabolisant (construction musculaire) tout en favorisant la performance grâce à sa composition en tribulus et rhodiola. La taurine vient renforcer l'action stimulante physiologique de ces deux plantes notamment au profit de la puissance des contractions musculaires. Ici le grand gagnant est le muscle cardiaque.
Ce complexe s'adresse à toutes les personnes voulant améliorer leurs performances et souhaitant utiliser un produit adapté en phase d'entraînement et d'augmentation des capacités physiques. Des propriétés qui se doublent d'une stimulation générale du métabolisme et d'un effet antioxydant.

Ingrédients pour 1 gélule : *E.S. chair d'huître (taurine 4%) 200 mg, E.S. rhodiola 150 mg, E.S. tribulus 150 mg, taurine synthèse 20 mg, stéarate de Mg 10 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, sur 15 à 30 jours. Boîte de 60 gélules végétales.*

FOCUS

SPORT : LA FACE CACHÉE !

Au quotidien, qui dit exercice physique dit oxygénation. Et qui dit oxygénation dit dégagement au niveau cellulaire de radicaux libres. D'où l'apparition d'une fatigue et le renforcement du stress oxydatif (voir page 48). Voilà la porte ouverte au vieillissement accéléré de l'organisme.

Pour contrer ces méfaits, il est essentiel d'inclure dans son alimentation des produits riches en antioxydants. On les trouvera en priorité dans les fruits et les légumes, riches notamment en polyphénols.
Par exemple, les oignons, le chou rouge, les fruits rouges, l'orange, le raisin et bien entendu la liste ne s'arrête pas là...

Nos défenses antioxydantes s'amenuisent avec l'âge. Il est important pour le sportif de plus de 40 ans d'enrichir un régime alimentaire déjà riche en fruits et légumes par des compléments antioxydants : rooïbos, rhodiola (la plante adaptogène n°1 pour le sport, levier de performance et accélérateur de récupération), astaxanthine... Finalement, pris comme ça, le sport reste un vrai plaisir !

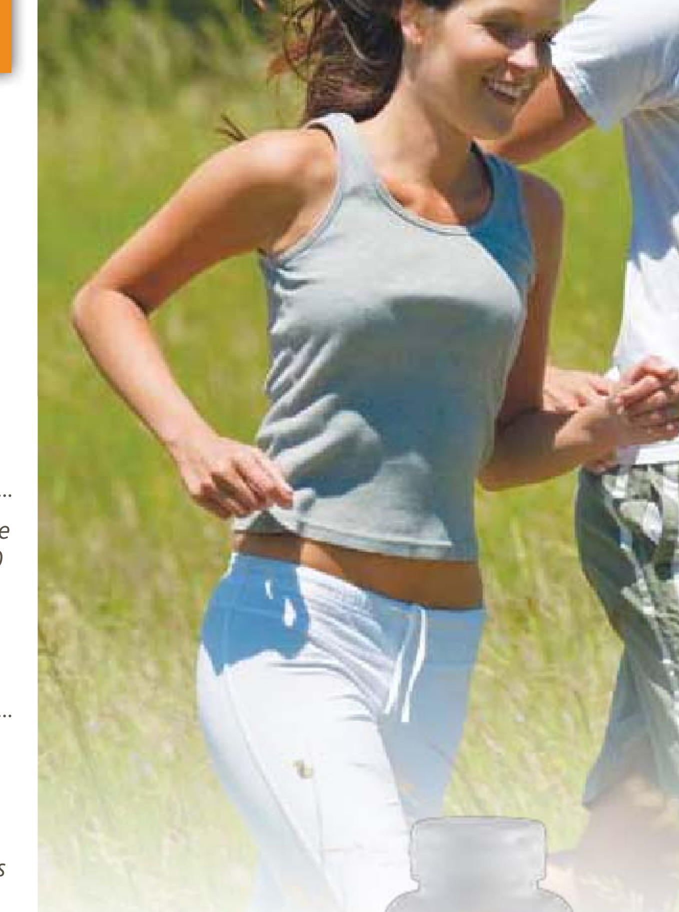


Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Il n'existe pas de limitation à la consommation de la taurine dans le temps, tout simplement par manque de recul.
Mais je conseille pour le CO-FORME® une utilisation de 20 jours par mois et donc une pause pour les 10 jours restants. L'effet n'en sera que meilleur ! »

Pour maintenir notre vitalité, il nous faut privilégier les lois de la physiologie. Cela passe par une alimentation équilibrée et une bonne hydratation. Les compléments alimentaires tomberont alors à brûle-pourpoint pour maintenir le meilleur de la forme !

Retenez en premier ginseng et spiruline. Le ginseng, parce qu'il évite une baisse d'énergie, la spiruline de par sa richesse en nutriments. Pensez toujours à l'acérola, un antioxydant plein de vitamine C toujours utile ponctuellement ou en cure d'attaque... Sans négliger le magnésium, ce minéral si précieux pour notre système nerveux.



MAGNÉSIUM MARIN

LE MINÉRAL VITAL

Le magnésium est un minéral indispensable pour le système nerveux. C'est un facteur d'équilibre pour le corps comme pour l'esprit. Il est en effet essentiel pour bien faire fonctionner les muscles, réguler le sucre dans le sang, maintenir la pression artérielle et participer à la construction osseuse. Il évite enfin le déclin de la mémoire et participe à la gestion du stress ! Le magnésium est le grand oublié des minéraux. On entend partout qu'il faut lutter contre la carence en calcium mais celle en magnésium est plus fréquente et plus lourde de conséquences !



1 boîte réf. 6175

14€,90

Lot 2 boîtes

27€,80

soit la boîte à partir de 13,90€

Ingrédients : *oxyde de magnésium marin 300 mg soit 178,8 mg de magnésium (48% des AJR), HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 gélule par jour, de préférence le matin, sur 2 mois à renouveler. Boîte de 60 gélules végétales.*

ACÉROLA

VITAMINE C 100% NATURELLE

Faites le choix d'une vitamine C totalement naturelle sous forme concentrée et pratique. La garantie d'un antioxydant majeur naturellement optimal.
L'acérola est le fruit d'un arbuste qui pousse en zone tropicale. Cette «cerise d'Amazonie» présente l'intérêt d'être très juteuse et son jus regorge de vitamine C. Ces pastilles contiennent du sorbitol, un sucre naturel très peu calorique et très bien reconnu par l'organisme.
Une pastille vous apportera 100% des AJR.

Ingrédients : *extrait d'acérola titré à 25% de vitamine C 720 mg soit 180 mg de vitamine C (225% des AJR), sorbitol (édulcorant) 600 mg, dextrose 530 mg, cellulose 100 mg, stéarate de magnésium végétal 30 mg, arôme naturel 20 mg.*

Mode d'emploi : *1 comprimé à croquer de préférence le matin. Cure d'1 mois renouvelable à souhait. Petite boîte : 30 comprimés. Grande boîte : 90 comprimés.*

1 boîte 30 cps
réf. 6169P

9€,90

1 boîte 90 cps
réf. 6169G

19€,90

au lieu de ~~29,70€~~



GINSENG

LE FORTIFIANT IMPÉRIAL

Autrefois réservé à l'Empereur de Chine, le ginseng (*Panax ginseng*) est le plus estimé des fortifiants. Le ginseng accroît la performance physique, l'acuité mentale, la résistance au stress. Adaptogène, il augmente le travail du cœur, agit sur la gestion du sucre et l'absorption de l'oxygène. Le ginseng rouge, séché au four, offre une action soutenue sur le court terme. Les anciens Taoïstes recommandaient pendant une cure de ginseng de s'abstenir de thé. On devrait aujourd'hui suivre leurs conseils et recommander aussi de réduire l'usage du café. La sensation d'équilibre et de bien-être est plus nettement ressentie ainsi.

1 boîte réf. 6119B
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80 **soit la boîte à partir de 21,90€**

Ingrédients pour 1 gélule : *racine de ginseng* 390 mg, HPMC (gélule végétale). *Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *cure d'attaque : 6 gélules au petit-déjeuner pendant 20 jours. Cure d'entretien : 2 gélules au petit-déjeuner pendant 2 mois. Renouvelable à chaque saison. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 390 mg.*



SPIRULINE

LE SUPER ALIMENT !

Grâce à sa richesse en vitamines, minéraux, oligoéléments et protéines, cette algue providentielle nous offre un précieux concentré d'énergie. Du sportif à l'étudiant, de la femme enceinte à la personne âgée, du bambin au chef d'entreprise, de l'hyperactif au retraité, cette plante convient à tous ! La spiruline (*Spirulina platensis*) contient jusqu'à 70% d'acides aminés (3 à 4 fois plus que les meilleures viandes) et offre une richesse exceptionnelle en oligoéléments : d'abord en fer, mais aussi en calcium, magnésium, zinc. Elle comprend aussi de la vitamine E et des vitamines B.
Vous êtes anémié ou fatigué ? La spiruline contient 6 fois plus de fer que les céréales et 45 fois plus que les épinards ! Sans colorant, conservateur, édulcorant ou pesticide.

1 boîte 120 cps
réf. 6138P
19€,90

1 boîte 480 cps
réf. 6138G
59€,90 au lieu de ~~79,60€~~

Ingrédients pour 1 comprimé : *spiruline 450 mg.*

Mode d'emploi : *cure d'attaque : 7 comprimés par jour, matin et/ou midi, pendant 20 jours. Cure d'entretien : 2 comprimés par jour, matin et/ou midi, pendant 2 mois. Renouvelable sans limitation. Petite boîte : 120 comprimés. Grande boîte : 480 comprimés. Comprimé dosé à 450 mg.*

ON NE LE SAIT PAS ASSEZ MAIS **LA MACA**, CONNUE D'ABORD POUR SES VERTUS APHRODISIAQUES, AMÉLIORE AUSSI GRANDEMENT LES PERFORMANCES PHYSIQUES ET LA VITALITÉ EN GÉNÉRAL (VOIR PAGE 73).

CURE SANTÉ

FORME

Offrez-vous les effets vitalisants du ginseng et de la spiruline combinés sur une période longue de 2 mois. Un accélérateur de forme pour tout le monde !

Composition : *1 ginseng rouge (120 gélules) + 1 spiruline (480 comprimés).*

Mode d'emploi : *2 gélules de ginseng et 6 à 8 comprimés de spiruline chaque matin.*

Durée : 2 mois.



Le lot réf. 4183
64€,90 au lieu de ~~84,80€~~

L'estomac est un organe au cœur de notre sensibilité. C'est un «lanceur d'alertes» pour reprendre un terme en vogue. Quand quelque chose ne passe pas, ça nous reste sur l'estomac... Pourquoi ? Parce que l'estomac est une barrière qui protège notre intérieur. Et le réseau nerveux qui se développe autour de l'estomac, appelé le système entérique, utilise des neurotransmetteurs similaires à ceux que l'on a dans le cerveau. Ceux-là mêmes qui participent à notre perception du plaisir et du bonheur... Une bonne digestion passe donc par notre estomac mais à condition que cela passe bien ! Condition *sine qua non* pour la santé. D'où l'intérêt des produits que nous proposons ici. S'ils agissent sur le système digestif en général, c'est aussi pour que notre estomac reste un lanceur d'alertes efficace...

FOCUS

POURQUOI NE TROUVE-T-ON PAS ICI DE PRODUIT SPÉCIFIQUE POUR L'ESTOMAC ?

Comme cet organe est un lanceur d'alertes (*voir ci-contre*), il est donc très symptomatique. Agir sur les seuls symptômes, c'est en quelque sorte lui "couper le sifflet". Et on connaît les dégâts que cela peut faire... Par conséquent, il est bien plus intéressant de le regarder comme étant un indicateur et d'interpréter ce qu'il nous dit, pour mieux agir à la cause, plutôt que de l'empêcher de parler...



1 flacon réf. 8120B

13 €,90

EXTRAIT DE PÉPIN DE PAMPLEMOUSSE

DES VERTUS PARADISIAQUES

Baptiser le pamplemousse *Citrus paradisi* au 18ème siècle était prémonitoire. En effet, l'extrait du pépin de pamplemousse, découvert dans les années 1980, est un remède du quotidien qui apporte des bienfaits paradisiaques. On trouve dans cet extrait une famille très hétérogène de bioflavonoïdes mais qui possèdent tous des propriétés antioxydantes. Leur particularité est de désactiver et de faire mourir de très nombreux micro-organismes pathogènes (levures, bactéries, virus, parasites divers...). Des propriétés très utiles autant pour la santé et l'hygiène personnelle que pour la maison ou les animaux domestiques. Cet extrait aide en fait à soulager bien des petits bobos, à commencer par ceux de la sphère ORL. Il s'utilise donc au quotidien, en première intention, dès qu'un désagrément se profile. Un réflexe à avoir pour l'hygiène buccale, nasale, intestinale, les infections des voies respiratoires, les troubles cutanés, une prédisposition chronique ou ponctuelle aux maladies infectieuses... L'extrait de pépin de pamplemousse s'absorbe par voie orale et s'utilise également en usage externe. A noter que ce produit n'entraîne aucune toxicité même en cas de dépassement des doses prescrites.

Ingrédients : *extrait HG de pépin de pamplemousse titré à 400 mg* (alcool: 14% v/v).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 à 20 gouttes à diluer dans un verre d'eau ou un jus de fruit 2 à 3 fois par jour. Enfants : à partir de 3 ans. Flacon de 50 ml.*

TISANE DIGESTIVE

UN BOUQUET DE SAVEURS QUI FONT DU BIEN

Pour faire face à la paresse digestive, les brûlures et l'aérophagie ou tout simplement pour le plaisir ! Elle vous ravira, vous et toute votre famille. La plupart des plantes qui composent ce mélange sont aromatiques et dégagent une saveur sans pareil. Testée et approuvée par nombre de nos clientes et clients. Faites découvrir cette infusion à des invités après un bon repas : la maîtresse de maison recevra des félicitations et on lui demandera la recette...



Ingrédients : *réglisse (racine)*, fenouil (graine)*, anis vert (graine)*, chardon Marie (graine)*, badiane (fruit)*, menthe douce (plante)*, angélique (graine)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 cuillerée à café par bol. Infuser 10 minutes. A déguster après les repas.*

1 paquet 150 g
réf. 7137BP

12 €,90

1 écopaquet 600 g
réf. 7137BE

34 €,90

DÉCOUVREZ LA TISANE HÉPATIQUE DOUCE, LA NOUVELLE FORMULE POUR LE FOIE SANS RÉGLISSE (PAGE 88).

DESMODIUM

LE PROTECTEUR DU FOIE

Il est qualifié très justement par les phytothérapeutes de «protecteur hépatique». Le desmodium (*Desmodium ascendens*) est particulièrement conseillé quand le foie est soumis à rude épreuve et qu'il faut soutenir son activité de régulation de la santé et de drainage des toxines. Il est souvent utilisé quand la santé faiblit et en association avec des toniques de l'immunité tels que la griffe du chat, la rhodiola, l'éleuthérocoque ou le CO-FORTIFIANT®.



1 boîte réf. 6112B
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80

soit la boîte à partir de 21,90€

Ingrédients pour 1 gélule : desmodium plante 255 mg*, HPMC (gélule végétale).

**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 à 6 gélules par jour. Renouveler, si besoin, sans limitation. Boîte de 120 gélules. Gélule dosée à 255 mg.*

TISANE HÉPATIQUE

LA FORMULE QUI CONVIENT À TOUS

Notre formule, forte de 20 ans de succès, est toujours autant appréciée par les grands comme les petits. Cette alliée du foie est la meilleure parade aux désordres de notre vie quotidienne. Pour l'écolier comme le retraité, elle active l'ensemble des fonctions hépatiques. Elle soutient la régulation endocrinienne, régule le taux de cholestérol et équilibre la glycémie. Elle stimule la digestion, la circulation du sang, favorise un sommeil réparateur, une bonne mémoire et une sensation de bien-être.

Ingrédients : *réglisse (racine)*, prêle (plante)*, pissenlit (racine)*, angélique (racine)*, chardon Marie (plante)*, chicorée (racine)*, souci (calice)*, chrysanthellum am* (plante).*

**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *À prendre le matin au petit-déjeuner et le soir après le repas.*

20 ANS DE SUCCÈS



1 paquet 90 g réf. 7141BP
9€,90

1 écopaquet 360 g réf. 7141BE
29€,90



Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Vous me demandez souvent si cette tisane peut s'utiliser à des fins digestives plusieurs fois dans la journée.

Il importe de respecter son emploi matin et soir (en début de matinée et au dessert le soir). Passé ce bon geste, on peut en user et en abuser... »

CHARDON MARIE

LA RÉFÉRENCE HÉPATIQUE

Voici une plante de santé bien de chez nous, et dont on connaît les multiples vertus depuis les Romains. Le chardon Marie est un excellent tonique et protecteur du foie. Or soutenir les fonctions hépatiques, c'est agir par voie de conséquence sur toute la vitalité dans l'organisme. L'intérêt des graines mises en poudre, par rapport à l'infusion, est d'apporter une concentration en silymarine supérieure. Un plus déterminant puisque c'est le principe actif-clé du chardon Marie : isolée en 1968, la silymarine est en fait composée de trois flavonoïdes dont la silybine, le plus actif. Depuis cette découverte, la silymarine est considérée comme l'une des substances hépato-protectrices les plus puissantes. Elle est d'ailleurs utilisée dans des médicaments face à des hépatites, cirrhoses et empoisonnements du foie. Pas besoin d'en arriver là pour faire appel au chardon Marie pour entretenir sa santé !

Ingrédients pour 1 gélule : *graines de chardon Marie 450 mg*, HPMC (gélule végétale).*

**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules réparties sur la journée. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 450 mg.*

NOUVEAU



1 boîte réf. 6109B
17€,90

Une bonne santé intestinale, c'est la santé en général.
Les découvertes les plus récentes en immunologie confirment ce que la sagesse populaire dit depuis toujours : quand l'intestin va, tout va ! La communauté scientifique utilise souvent pour le ventre l'expression « troubles fonctionnels ». Les tensions du quotidien nous touchent tous, et le ventre est le premier à les subir. Devant ces situations, il suffit de choisir le bon produit selon son profil. Les méthodes naturelles offrent des solutions simples pour améliorer l'équilibre intestinal. Au profit de notre bien-être le plus intime.

LAPACHO

RENFORCEZ VOS DÉFENSES !

Le lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) agit sur la flore intestinale en favorisant le développement et la fixation des bonnes souches de ferments dans la paroi intestinale. Tous les troubles fonctionnels qui vont de pair avec une perturbation de la flore peuvent faire appel au lapacho. C'est un fortifiant général qui offre aussi un drainage global des toxines. A alterner utilement avec les pro-biotiques.

Ingrédients : *aubier de lapacho 500 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *3 à 6 gélules réparties dans la journée. Cure alternée d'1 semaine sur 2 pendant 1 à 2 mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 500 mg.*

1 boîte réf. 6124
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte
à partir de 21,90€

TISANE TRANSIT

TOUT EN DOUCEUR

Un mélange à effet doux et pourtant fort efficace. Cette tisane n'est pas laxative et n'irrite pas l'intestin. Agréable à boire, elle est aussi digestive. Son efficacité tient dans l'action générale qu'elle a sur le système digestif.
Elle peut se compléter par des gélules de griffe du chat. Sa prise ne dispense pas, en cas de constipation opiniâtre, d'une visite médicale.

Ingrédients : *boldo (feuille)*, myrtille (feuille)*, pissenlit (racine)*, réglisse (racine)*, chicorée (racine)*, angélique (racine)*, mauve (fleur)*, fumeterre (plante)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 cuillérée à soupe par bol. Chauffer et infuser 10 minutes. Un bol le midi et un le soir.*

1 écopaquet 340 g réf. 7143BE
29€,90

1 paquet 85 g réf. 7143BP
9€,90



VOIR AUSSI LE DUO IMMUNITÉ PAGE 14-15.

GRIFFE DU CHAT

CALME, STIMULE ET ÉQUILIBRE

Cette plante d'Amazonie apporte des effets rapides et durables face à des troubles fonctionnels.
La griffe du chat (*Uncaria tomentosa*) est une des plantes les plus précieuses pour l'humanité aujourd'hui. Il faut reconnaître qu'elle est riche de propriétés : elle calme les inflammations de la muqueuse digestive, favorise le transit s'il est lent, équilibre la flore intestinale au profit des bonnes souches de ferments, et stimule l'activité immunitaire autour de la sphère digestive. Tonique générale, facile d'emploi, cette plante est reconnue comme adaptogène.

Ingrédients : *griffe du chat aubier 400 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *3 à 4 gélules réparties dans la journée. Cure de 15 jours renouvelable. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.*



1 boîte réf. 6120
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

PRO-BIOTIQUES

NOS MEILLEURS AMIS

Les pro-biotiques que nous avons sélectionnés sont des lactobacilles, éléments importants de notre flore intestinale.
Ils préviennent les désordres intestinaux, chez l'enfant, chez le voyageur ou après une période de fatigue. Ils agissent comme stimulants de l'immunité et améliorent sensiblement les allergies de la peau. Ils soulagent les douleurs intestinales et pour les dames, préviennent les infections vaginales. Ils sont une arme efficace face aux candidoses chroniques.
Chaque gélule contient environ 4,3 milliards de bactéries lactiques.

Ingrédients : *fibregum 250 mg, lactoacidophilus 20 mg, lactorhamnosus 20 mg, bifido longum 20 mg, bifido bacterium bifidum 20 mg, lacto casei 5 mg, streptococcus termophilus 5 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 gélule le matin à jeun, 1 autre le soir au coucher. Boîte de 60 gélules végétales.*

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« *Prenez une gélule le matin à jeun associée à un grand verre d'eau 1/4 d'heure avant le petit-déjeuner.*
Le soir, prenez l'autre gélule au coucher, de préférence loin des repas. »



1 boîte réf. 8104
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

UN BON RÉGIME ALIMENTAIRE EST LA BASE MÊME D'UNE BONNE SANTÉ GÉNÉRALE. LE RÉGIME CRÉTOIS, FACILE À ADOPTER POUR NOUS EUROPÉENS, EST L'UN DES MEILLEURS QUI SOIENT (VOIR PAGE 81).
ET EN CAS DE SOUCI DE SANTÉ, ADAPTER SON RÉGIME À SON GROUPE SANGUIN COMME LE PRÉCONISE LE DR D'ADAMO EST SOUVENT UNE SOLUTION SURPRENANTE (VOIR PAGE 81 ÉGALEMENT).

CURE SANTÉ

TRANSIT

Offrez-vous le duo idéal en alternant une cure de pro-biotiques avec une cure de griffe du chat.

Composition : *1 pro-biotiques (60 gélules) + 1 griffe du chat (120 gélules).*

Mode d'emploi : *la griffe du chat s'utilise pendant 1 semaine aux doses habituellement conseillées que l'on alterne avec 1 semaine réservée aux pro-biotiques, à prendre eux-aussi aux doses conseillées. Cette alternance peut être renouvelée successivement plusieurs fois ou être pratiquée en cures saisonnières.*

Durée : 4 x 15 jours.



44€,90 au lieu de ~~49,80€~~
Le lot réf. 4106

Dépuration : le B.A.-BA du bien-être !

La dépuration est à la base de toutes les démarches de santé naturelle. Elle est souvent conseillée avant tout programme de santé car un organisme purifié optimise toujours les résultats des actions engagées.

Qu'il s'agisse de retrouver sa ligne, de renforcer son immunité ou de soigner sa beauté, la dépuration est un préalable essentiel, un accélérateur de résultats. C'est aussi une fin en soi, le but ultime de tout processus de soin.

Les saisons traditionnelles de la dépuration sont des moments privilégiés : au début du printemps et au début de l'automne. Le jeûne, expérience unique, est un autre moyen de retrouver ses rythmes fondamentaux.

1 paquet 95 g réf. 7146BP

12,90 €

1 écopaquet 380 g réf. 7146BE

39,90 €



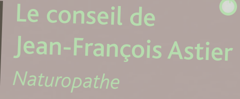
BOISSON POUR JEÛNER

OSEZ UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE !

La boisson pour jeûner a été conçue pour mener à bien et dans les meilleures conditions cette étonnante mais courte expérience de 36 heures. Cette infusion favorise dès le matin l'élimination des déchets par le foie et les reins. En régulant les fonctions métaboliques digestives et en stabilisant la bonne flore intestinale, elle décontracte du même coup le système nerveux sympathique et renforce la sensation de bien-être et de satiété.
Nous vous recommandons une fois par semaine ce programme jeûne aux effets impressionnants. Offrez-vous ainsi une bonne hygiène de vie pour plusieurs semaines. Un paquet permet de faire 5 à 6 jeûnes de 36 heures.

Ingrédients : *chardon Marie (graine)*, mélilot (plante)*, myrtille (feuille)*, marjolaine (coquille)*, menthe douce (plante)*, éleuthérocoque (plante)*, astragale (racine)*, aubépine (sommité)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *Se prend tout au long de la journée, selon le protocole expliqué sur la plaquette jointe.*



Le conseil de
Jean-François Astier
Naturopathe

On m'a souvent demandé le bien-fondé d'une boisson pendant un jeûne, alors qu'on recommande de ne boire que de l'eau.
C'est tout à fait vrai dans le principe. Mais j'ai conçu cette boisson en soutien pour des personnes qui faisaient leurs premiers pas avec cette méthode de bien-être. Elle n'a donc pas d'action directement nourrissante.

ANNIE A.

HAUTE-VIENNE

Je suis très satisfaite de votre "Boisson pour jeûner". Je me sens bien et de plus, j'ai perdu 4 kgs en 6 semaines, moi qui n'arrivais pas à maigrir. Je parle de vous autour de moi...



BARDANE

FAIRE PEAU NEUVE DE L'INTÉRIEUR

La racine de bardane est traditionnellement conseillée contre les surcharges toxiniques de la peau.
Chez l'adolescent, elle est d'un grand secours contre l'acné. Son action passe par un effet sur le foie qu'elle stimule, et sur la peau qu'elle assainit, grâce à des principes antibiotiques naturels. La bardane apporte un effet optimal lorsqu'elle est combinée à un drainage hépatique.



Le conseil de
Jean-François Astier
Naturopathe

A associer avec la tisane dépurative ou la tisane hépatique (p 31). Commencer la cure quelques jours après la prise de l'une ou l'autre de ces deux tisanes, à raison de 2 gélules pendant 3 à 5 jours, puis... augmenter ensuite à 4.



Ingrédients : *racine de bardane 365 mg*, HPMC (gélule végétale).* **Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 6 gélules par jour de préférence aux repas. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 365 mg.*

1 boîte réf. 6108B
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

TISANE DÉPURATIVE

AU PRINTEMPS, À L'AUTOMNE, ET EN TOUTE SAISON...

La tisane dépurative entraîne l'élimination des toxines. Rien à craindre d'un effet tonique sur le transit. Elle agit en douceur sur la fonction hépatique et la diurèse, ainsi que sur la peau qu'elle embellit tout au long de la cure. Agréable à boire, le paquet est prévu pour une cure de 15 jours à 3 semaines que l'on peut renouveler. Se complète bien avec des gélules de racine de bardane.

Ingrédients : *tilleul (aubier)*, romarin (feuille)*, bouleau (feuille)*, menthe douce (plante)*, genièvre (baie)*, prêle (plante)*, chiendent (racine)*, fumeterre (plante)*, astragale (racine)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *Boire un litre par jour. Cure renouvelable.*



1 paquet 100 g réf. 7136BP
9€,90

1 écopaquet 400 g réf. 7136BE
29€,90

LES DOULEURS ARTICULAIRES, VOUS CONNAISSEZ ?

Vous savez la fameuse arthrose ? Un Français sur deux en souffre après 50 ans.
Et cette pathologie n'est qu'un exemple parmi d'autres : on recense quelques 150 maladies ostéo-articulaires...

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a désigné les affections des os et des articulations comme « Enjeu mondial de la décennie 2000-2010 ». Pourquoi une telle initiative au début de ce siècle ? Tout simplement pour alerter l'ensemble des partenaires et les populations de tous les pays devant l'ampleur du phénomène. **Les rhumatismes sont devenus un problème majeur pour toute l'humanité**. En France aussi, c'est une véritable épidémie y compris chez des personnes parfois très jeunes...

Face à ce phénomène nouveau, il y a eu récemment de nombreuses recherches tant sur les causes que sur les solutions. Ainsi il y a quelques années, la diffusion au grand public des propriétés de la glucosamine associée à la chondroïtine avait créé une petite révolution. A juste titre tant ses promesses se sont concrétisées par des résultats étonnants pour nombre de personnes souffrant des articulations.

Or, une fois n'est pas coutume, de récentes recherches sur la physiopathologie des articulations montrent qu'il est possible d'aller plus loin que de simplement calmer la gêne. On peut le faire avec des produits naturels sans contre-indication. **On peut surtout améliorer la santé articulaire à travers un travail de fond et ce, de manière durable**. Aujourd'hui, le meilleur des protocoles pour l'entretien et le soin de ses articulations s'appuie sur les propriétés révolutionnaires du collagène marin.

ARTICULATIONS ET MOBILITÉ

ARTICULATIONS ET MOBILITÉ

FOCUS

QU'EST-CE QUE L'ACIDOSE ?

Tout le monde connaît le vieil adage "Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger". On pourrait dire de même qu'il faut respirer pour vivre et non vivre pour respirer... Car si je mange et si je respire, c'est pour faire fonctionner mon métabolisme. Or aliments + oxygène = énergie + déchets. Et ces déchets, du fait des réactions biochimiques internes, sont pour la plupart de type acide. Ils sont par conséquent drainés par le sang pour être éliminés par les reins.

L'acidose est une tendance à mal éliminer ces acides, soit parce qu'ils sont en excès du fait d'une mauvaise alimentation, soit en raison d'une mauvaise capacité d'élimination par les reins. Voire les deux. L'une des premières conséquences est un dépôt de ces acides sur le système articulaire. D'où l'apparition de douleurs et d'inflammations...

TISANE ACIDOSE

POUR FAIRE FACE AUX RÉACTIONS ARTICULAIRES

L'acidité en excès dans notre corps provoque à la longue des inflammations articulaires. La tisane acidose a été conçue pour renforcer l'équilibre acido-basique au niveau sanguin. C'est pour cette raison qu'elle contient des plantes avant tout diurétiques : cassis, reine des prés, feuille de frêne, prêle et feuille de bouleau. Cette formule agit ainsi avec efficacité sur les douleurs articulaires. Elle élimine de l'organisme les acides responsables de ces inflammations.
De plus, la tisane acidose favorise la reminéralisation de l'organisme.

Ingrédients : *cassis (feuille)*, reine des prés (plante)*, frêne (feuille)*, prêle (plante)*, bouleau (feuille)*, bleuet (fleur)*.*

**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 3 bols par jour pendant 3 semaines.*

1 paquet 65 g réf. 7127BP
9€,90

1 écopaquet 260 g réf. 7127BE
29€,90

Moins de gêne, c'est plus de mouvement, plus de disponibilité pour les autres... plus de bonheur partagé.

Que ce soit l'usure (à l'origine de l'arthrose), ou les inflammations (cause de l'arthrite), dans les deux cas, la gêne articulaire risque d'apparaître. Calmer cette gêne articulaire est une nécessité.

La science confirme et va plus loin que les savoirs traditionnels, comme c'est le cas ici avec la griffe du diable (ou Harpagophytum), le pfaffia, et tout récemment avec le curcuma, source de curcumine.

HUILE ARTICULAIRE

LE GESTE INCONTOURNABLE

Cette huile s'utilise au quotidien en massage léger pour drainer les acides qui provoquent l'inflammation et calmer une douleur articulaire, d'origine rhumatismale ou non. Les huiles essentielles d'eucalyptus, de camphrier, de Bay de St Thomas et de genévrier sont des toniques musculaires. L'huile essentielle de wintergreen (gaulthérie) a un effet anti-inflammatoire. Le cyprès aide à la circulation du sang. Au final cette huile convient notamment aux sportifs et aux actifs pour favoriser l'échauffement avant l'effort. Elle draine les acides et favorise la bonne santé des tissus articulaires autant que des muscles.

Ingrédients : *huile végétale d'abricot* et de noisette*, camphre naturel, huiles essentielles d'eucalyptus citriodora*, genévrier*, romarin à camphre*, wintergreen*, Bay de St Thomas* et cyprès*.* **Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *appliquez quelques gouttes sur la peau et faire pénétrer. Flacon de 30 ml.*



1 flacon réf. 5103B

12€,90

Lot 2 flacons

23€,00

soit le flacon
à partir de **11,50€**

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« *Appliquez en massages doux circulaires et très courts sur la zone douloureuse ou à échauffer, jusqu'à pénétration dans le derme.* »

HARPAGOPHYTUM

LE CALMANT ARTICULAIRE DE CHOIX



La racine de «griffe du diable» (*Harpago-phytum procumbens*) apporte un confort de premier choix devant les douleurs articulaires aigues comme chroniques, qu'elle calme sans présenter aucun effet secondaire. Pour obtenir les meilleurs résultats, offrez-vous 3 semaines de cure au minimum par mois.

Ingrédients : *racine d'harpagophytum 370 mg*, HPMC (gélule végétale).*

**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 3 gélules par jour. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 370 mg.*

1 boîte réf. 6122B

21€,90

Lot 2 boîtes

39€,80

soit la boîte à partir de 19,90€

CURCUMINE

UNE DÉCOUVERTE-CLÉ POUR NOS ARTICULATIONS



La curcumine contribue à la protection cellulaire générale et joue un rôle de premier plan dans des situations physiologiques de gêne articulaire.

La curcumine voit son usage traditionnel comme anti-inflammatoire confirmé par les récentes études scientifiques. Hélas, elle est trop rapidement éliminée par le corps pour favoriser un effet conséquent.

C'est pour cela qu'on l'associe à la pipérine extraite du poivre. Cette dernière ralentit son élimination et la rend ainsi 20 fois plus biodisponible.

Un réducteur de l'inflammation aux vertus sans précédent !

Ingrédients : *extrait de curcumine 95% 225 mg, extrait de pipérine 95% 2,5 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 gélule le matin et 1 gélule le soir, pendant 30 jours. A renouveler. Boîte de 60 gélules végétales.*

1 boîte réf. 6177

28€,90

Lot 2 boîtes

51€,80

soit la boîte à partir de 25,90€

PFAFFIA

LE GINSENG DU BRÉSIL

La racine du pfaffia (*Pfaffia paniculata*) est une plante adaptogène qui a pour seconde vertu de calmer les douleurs articulaires, qu'elles soient d'origine rhumatismale ou non. On a découvert qu'elle contenait de nombreux minéraux, des acides aminés essentiels et des vitamines mais aussi des principes anti-sclérosants.

Elle convient très bien aux personnes de 40 ans et au-delà, chez qui l'effet antalgique sera notoire.

Surnommé «le ginseng du Brésil», le pfaffia augmente aussi les défenses de l'organisme, stimule la résistance au stress et améliore d'une façon globale la forme physique. Il agit en parallèle sur les taux de sucre et de cholestérol sanguins.



1 boîte réf. 6190

19€,90

Ingrédients pour 1 gélule : *pfaffia panicula 370 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 3 gélules chaque matin. Cure de 10 à 15 jours. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 370 mg.*

L'os se construit et se déconstruit en permanence. Il se construit plus vite qu'il ne se déconstruit lorsqu'on est enfant et en période de croissance. C'est la raison pour laquelle on parle du "capital osseux".

Mais à l'âge adulte ce phénomène s'inverse : construction et déconstruction s'équilibrent. A un moment donné la déconstruction l'emporte sur la construction, qui elle ralentit...

Parce que l'os est constitué principalement de calcium, on a cru pendant longtemps qu'il suffisait d'apporter seulement cet élément à l'organisme pour stimuler la croissance osseuse.

On s'aperçoit aujourd'hui que cette croyance est fausse. C'est un calcium assorti de cofacteurs qui est nécessaire à la construction osseuse ! Les recherches en cours nous apportent régulièrement de nouvelles découvertes.

Dernièrement, on a mis en évidence que des cofacteurs importants comme la vitamine D, la présence de silice ou de magnésium sont à prendre en compte.

Plus récemment encore, on a découvert que des paramètres hormonaux interviennent, notamment influencés par les fameuses phytohormones quand celles-ci sont apportées par l'alimentation sous forme naturelle mais non concentrée.

Finalement, plus on avance, plus on s'aperçoit que c'est la diversité qui fait la santé. Encore une fois. Et comme notre alimentation est notre premier remède, pour la bonne santé de notre capital osseux, évitons les schémas simplistes du genre : "le calcium [tout seul], c'est bon pour les os"...

SÈVE DE BAMBOU

PUISEZ LA SILICE AU CŒUR DU VÉGÉTAL !

De par sa richesse en silice, la sève du bambou tabashir (*Bambusa arundinacea*) reminéralise les tissus articulaires, agit sur le processus de fixation du calcium et réduit l'acidose tissulaire. Le bambou possède des vertus calmantes et aide de ce fait à la souplesse articulaire.
Une cure de bambou améliore aussi l'aspect de la peau, des cheveux et des ongles.

Ingrédients : *bambou exsudat 380 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour sur 2 mois, à renouveler. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 380 mg.*

1 boîte réf. 6107
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80

soit la boîte à partir de 21,90€





LITHOTHAMNE

LES BIENFAITS DE LA MER DANS UNE GÉLULE !

Lithothammus calcarea est une minuscule algue de mer qui construit sa coquille à partir de la multitude d'éléments minéraux présents dans l'océan. Sa coquille est ainsi un concentré de bienfaits.
Tous ces minéraux sont bénéfiques pour nous dans un but anti-acide et reconstituant pour les articulations, les os et les tissus de soutien mais aussi la peau, les ongles et les cheveux.
Mais c'est surtout au niveau de l'os que le lithothamne apporte ses meilleurs bienfaits, aussi bien devant une réparation ponctuelle que devant la nécessité d'une régénération au long cours.

Ingrédients : *lithothamne 685 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour. 10 à 20 jours par mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 685 mg.*



1 boîte réf. 6156
19€,90



Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Pour obtenir de meilleurs résultats sur l'os avec le bambou et le lithothamne, il existe un vieux truc connu de nos grands-mères. Il consiste à mettre le contenu d'une gélule de bambou ou de lithothamne dans un jus de citron, à laisser agir une heure ou deux, voire une nuit, puis à avaler ce jus de citron enrichi de ces minéraux. »

C'est une grande découverte qui a été faite il y a peu : la régénération d'un tissu articulaire est possible !

Les tissus articulaires se construisent grâce aux chondrocytes, des cellules spécialisées dans la synthèse des éléments qui composent ces tissus. Mais leur stimulation dans ce sens répond à des lois découvertes récemment : un pH neutre, et des nutriments spécifiques. Par exemple, le complexe CO-SOUPLESSE® ou les polypeptides du collagène.

Le programme de santé présenté ici va intéresser les sportifs face aux traumatismes articulaires, les enfants aux cartables trop lourds, les travailleurs manuels, les personnes âgées et plus généralement tous ceux et toutes celles qui souhaitent préserver leur mobilité pour demain...

CO-SOUPLESSE®

ET SI L'ARTHROSE N'ÉTAIT QU'UN LOINTAIN SOUVENIR ?

La glucosamine est une molécule présente naturellement dans nos articulations où elle joue le double rôle de lubrifiant et de protecteur de l'usure. Avec l'âge, sa synthèse diminue, ce qui entraîne une dégradation des tissus articulaires, à commencer par les cartilages, d'où l'apparition de l'arthrose et de douleurs. Une supplémentation en glucosamine naturelle apporte des effets antalgiques et anti-inflammatoires sans aucun effet secondaire.
En parallèle, elle favorise un effet chondroformateur, c'est-à-dire une reconstruction du cartilage lésé ou disparu. Et ceci en quelques semaines de traitement seulement.
La chondroïtine joue un second rôle protecteur sur les cartilages en prévenant leur fragilité et leur sensibilité face aux enzymes destructeurs. Plus les molécules de chondroïtine sont de petite taille, plus elles sont efficaces. Notre chondroïtine (max. 6 000 daltons) est assimilable à + de 70 %...
La complémentation en lithothamne apporte à l'organisme les oligoéléments nécessaires sur les tissus articulaires et participe activement à la régénération apportée par la glucosamine et la chondroïtine.

Ingrédients : *glucosamine sulfate 375 mg, chondroïtine sulfate 180 mg, lithothamne fleurine 50 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules le matin et 1 gélule le soir au cours du repas. 1 boîte = 1 cure de 40 jours. Boîte de 120 gélules végétales.*



1 boîte réf. 6162
28,90€

Lot 3 boîtes
77,70€
soit la boîte
à partir de **25,90€**

COLLAGÈNE MARIN

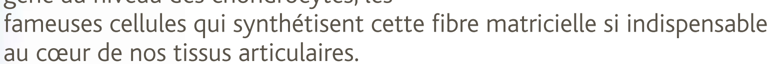
UNE DÉMARCHE
TOUTE NOUVELLE

NOUVEAU FORMAT

1 boîte 150 gélules
réf. 6173P
36€,90

1 boîte 450 gélules
réf. 6173G
89€,90
au lieu de ~~110,70€~~

L'hydrolysat de collagène d'origine marine favorise la reconstitution des cartilages articulaires.
On transforme par hydrolyse le collagène de raies en une poudre très assimilable et reconnue par notre organisme pour le plus grand bienfait de nos articulations.
Cet hydrolysat est facilement absorbé par la muqueuse digestive, transporté sur ses sites cibles et sert de base pour reconstruire le collagène au niveau des chondrocytes, les fameuses cellules qui synthétisent cette fibre matricielle si indispensable au cœur de nos tissus articulaires.
Pourquoi choisir un collagène marin issu de la raie ? Parce que ce produit est constitué de collagène de type II, le même que celui que nous fabriquons au niveau articulaire. C'est en plus une production française.



Ingrédients : *hydrolysat de collagène marin 400 mg, stéarate de Mg 12 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules par jour, réparties entre matin et soir aux repas. Cure de 2 à 6 mois.*

LE PREMIER LIVRE DE RÉFÉRENCE SUR L'HYDROLYSAT DE COLLAGÈNE D'ORIGINE MARINE

DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DU COLLAGÈNE MARIN

Voici un livre qui raconte les dernières découvertes faites sur le collagène, son pouvoir régénérant des tissus articulaires, son principe de fonctionnement, pourquoi l'acidose est un danger sournois pour les articulations, l'intérêt d'un collagène d'origine marine, pourquoi le collagène est un si remarquable complément alimentaire pour le sport, pour la beauté et devant les phénomènes liés à l'âge (voir p 81).

Ce livre est téléchargeable gratuitement en format pdf sur le site www.collagene-naturamundi.com



Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« La baisse de l'acidose dans le corps est un cofacteur important dans le cadre de la synthèse des tissus articulaires par les chondrocytes. Je vous recommande d'associer la tisane acidose (p37) à un ou plusieurs produits décrits ici. Une démarche qui doit s'inscrire dans le temps. »

COLLAGÈNE MARIN ENRICHI

LA SOLUTION RENFORCÉE

Le collagène marin enrichi est au départ un totum de tissus articulaires issus de la raie que l'on a enrichi en collagène.
Ce totum contient donc de fortes proportions de collagène, d'acide hyaluronique, de glucosamine et de chondroïtine. Autant de principes actifs qui ensemble, en synergie, favorisent une régénération articulaire encore plus marquée qu'avec le collagène marin.
Son usage sera le même que ce dernier mais il sera plus intéressant pour une phase d'attaque plus soutenue.

HÉLÈNE L.
GARD

*« Après la cure de glucosamine-chondroïtine-lithothamne, sève de bambou et collagène marin, les douleurs intenses ont totalement disparu, la force est revenue.
Agricultrice, je peux reprendre progressivement mes activités. »*

Ingrédients : *hydrolysat de cartilage de raie total 265 mg, hydrolysat de collagène marin 135 mg, stéarate de Mg 20 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules par jour, réparties entre matin et soir aux repas. Cure de 2 à 6 mois.*

VOIR AUSSI
LE DUO MAX ARTICULATIONS
EN PAGE 14-15.

NOUVEAU FORMAT



1 boîte 450 gélules
réf. 6174G
99€,90
au lieu de ~~119,70€~~

1 boîte 150 gélules
réf. 6174P
39€,90

TOUTES NOS CELLULES RESPIRENT DANS NOTRE CORPS, ET À CHAQUE SECONDE.

Le temps qui passe est une respiration au long cours. Or la respiration, c'est l'utilisation de l'oxygène par l'organisme et ce faisant, la production de radicaux libres.
Ces radicaux libres sont des substances extrêmement réactives dérivées de l'oxygène après combustion de celui-ci. Instables, elles sont ainsi capables d'oxyder les principaux constituants de l'organisme : protéines, acides nucléiques, lipides... Leur excès conduit à l'installation d'un stress oxydatif, qui fera plus tard le lit du vieillissement et des maladies dégénératives.

Les radicaux libres sont dangereux mais l'organisme est équipé pour y faire face : grâce à ses défenses antioxydantes, il sait neutraliser ces radicaux libres. Jusqu'à un certain point... Car avec le temps qui passe, avec l'âge (et ce dès 25 ans), les capacités antioxydantes de l'organisme diminuent. Faire appel à des solutions anti-âge, c'est renforcer ses défenses antioxydantes.

Ne nous trompons pas : les meilleures solutions nous sont apportées par la nature car **le monde du vivant, qui a appris à vivre avec les radicaux libres, regorge de molécules antioxydantes et donc naturelles !** Ces solutions anti-âge concernent en particulier les tissus soumis à des influences extérieures génératrices de radicaux libres (pollution, rayonnements, ondes...). C'est particulièrement le cas de la peau, des yeux, mais aussi des neurones et du système cardiovasculaire.

SOLUTIONS ANTI-ÂGE

FOCUS

LECTURE

Les compléments alimentaires sont précieux pour préserver la santé de ses yeux. Il existe aussi des méthodes de gymnastique, simples à pratiquer, qui permettent d'entretenir sa vue durablement. L'un ne va pas sans l'autre...

C'est un des objets du tout nouveau livre du Dr Pascal Barbey, "De bons yeux pour la vie : entretenez votre vue au quotidien", présenté en détail page 81.

CO-PROTECTŒIL®

BIEN VOIR... OUI ! MAIS LONGTEMPS SURTOUT...

La lutéine est le caroténoïde le plus précieux pour notre œil car il réduit le vieillissement de la rétine.
La lumière, et particulièrement les ultra violets, agressent nos yeux. Et l'effet de serre renforce ce phénomène ! Heureusement, notre organisme utilise en premier la lutéine pour se prémunir des phénomènes oxydatifs sur la rétine, et notamment sur la macula.
Compléter nos apports nutritionnels en lutéine, c'est s'offrir une garantie "longue durée" sur la santé de nos yeux. Quand en plus elle est associée à la zéaxanthine, ce complexe offre une protection majeure.

Ingrédients : *poudre de baie de myrtille 130 mg, lutéine 10% 60 mg soit 6 mg de lutéine par gélule, zéaxanthine 5% 40 mg soit 2 mg de zéaxanthine par gélule, stéarate de magnésium 20 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 gélule par jour, pendant 30 jours. Cure à renouveler sur 2 mois. Boîte de 30 gélules végétales.*

JEAN G.
LOIRET

« Depuis 3 mois j'ai décidé d'employer le complexe vision,[...] je débute mon 3ème mois de cure avec une nette amélioration. »

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

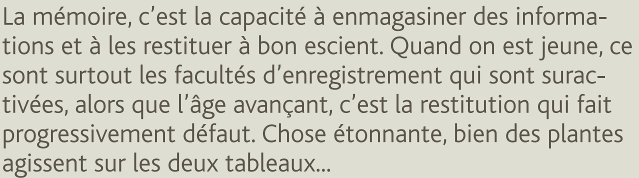
*« A prendre de préférence au début d'un des deux repas.
Pour obtenir de bons effets, prévoyez une cure d'au moins 2 mois la première fois. »*



1 boîte réf. 6180
28,90 €

Lot 3 boîtes
77,70 €
soit la boîte à partir de 25,90€

ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE



La mémoire, c'est la capacité à enmagasiner des informations et à les restituer à bon escient. Quand on est jeune, ce sont surtout les facultés d'enregistrement qui sont suractivées, alors que l'âge avançant, c'est la restitution qui fait progressivement défaut. Chose étonnante, bien des plantes agissent sur les deux tableaux...



VOIR AUSSI LE DUO
MÉMOIRE ÉTUDIANT
PAGES 14-15.

ÉLEUTHÉROCOQUE

LE CARBURANT DE L'ÉTUDIANT !

L'éleuthérocoque combat la fatigue et le stress, augmente la mémoire, le bien-être général et stimule les défenses immunitaires. *Eleuterococcus senticosus* est fait pour les étudiants, les intellectuels, les savants, les cadres supérieurs, les responsables de bureau et... la liste ne s'arrêterait plus si on rajoute aussi ceux qui jouent au scrabble, font des mots croisés ou souhaitent simplement améliorer leur mémoire. Bref, tous ceux qui demandent à avoir la meilleure forme mentale ! Le «ginseng russe» est un des meilleurs adaptogènes contre le stress. Ses effets sur la capacité musculaire et physique sont aussi puissants que son action sur le cerveau.

Ingrédients : *racine d'éleuthérocoque* 380 mg, HPMC (gélule végétale).*

**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 3 gélules chaque matin. Cure de 20 jours par mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 380 mg.*



1 boîte réf. 6114B

24,90 €

Lot 2 boîtes

43,80 €

soit la boîte à partir de 21,90€

CURE SANTÉ

MÉMOIRE

La gelée royale et l'éleuthérocoque sont les deux meilleurs produits pour stimuler la mémoire et l'assimilation des connaissances chez le lycéen ou l'étudiant. Vos facultés mémorielles sont importantes dans le cadre de votre travail ou de votre réussite ? Offrez-vous donc la synergie de ces deux produits.

Composition : *1 éleuthérocoque (120 gélules) + 1 pot de gelée royale (30 g).*

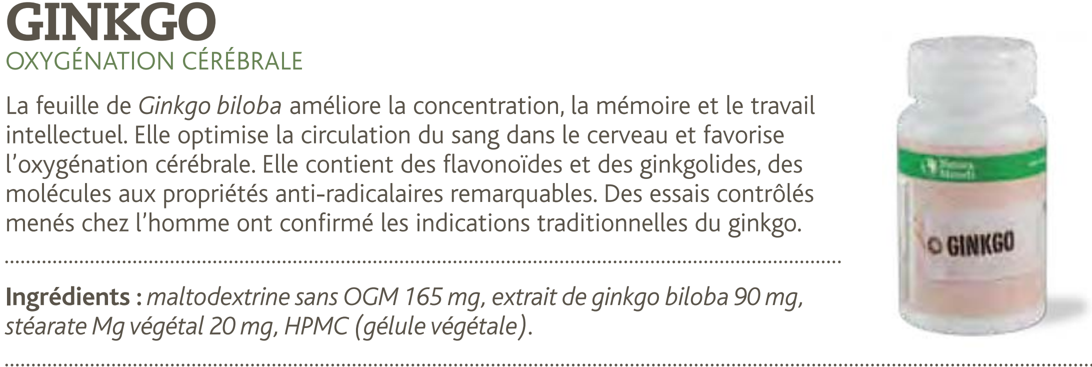
Mode d'emploi : *le premier mois, pendant 15 jours, associer gelée royale et éleuthérocoque (1 cuillère dose de gelée royale le matin à jeun + 3 gélules d'éleuthérocoque), les 5 jours suivants continuer avec éleuthérocoque seul et aux mêmes doses. Renouveler le tout le mois suivant.*

Durée : 2 mois.



Le lot réf. 4217

49,90 € **au lieu de ~~54,80€~~**



GINKGO

OXYGÉNATION CÉRÉBRALE

La feuille de *Ginkgo biloba* améliore la concentration, la mémoire et le travail intellectuel. Elle optimise la circulation du sang dans le cerveau et favorise l'oxygénation cérébrale. Elle contient des flavonoïdes et des ginkgolides, des molécules aux propriétés anti-radicalaires remarquables. Des essais contrôlés menés chez l'homme ont confirmé les indications traditionnelles du ginkgo.

Ingrédients : *maltodextrine sans OGM 165 mg, extrait de ginkgo biloba 90 mg, stéarate Mg végétal 20 mg, HPMC (gélule végétale).*

1 boîte réf. 6151
15€,90

Lot 3 boîtes
41€,70
soit la boîte à partir de 13,90€

Mode d'emploi : *1 gélule par jour pendant 1 mois, à renouveler. 1 boîte = 1 mois. Boîte de 30 gélules végétales.*

Consultez votre médecin en cas de prise simultanée avec des anticoagulants.

GELÉE ROYALE

L'AMIE DES NEURONES

De composition très équilibrée, la gelée royale contient des nutriments spécifiques du tissu nerveux et des neurones.
Elle est riche de nombreuses vitamines du groupe B et d'oligoéléments.
C'est l'unique aliment que reçoit la reine de la ruche durant toute sa vie. Alors que les abeilles ouvrières vivent en moyenne 45 jours, la reine, soumise à ce régime exclusif, vit aisément jusqu'à 5 ou 6 ans, soit 40 fois plus longtemps... C'est dire à quel point la gelée royale est un «super-aliment» !
Elle joue le rôle d'un véritable levier sur la forme physique et intellectuelle. Elle assure ainsi une tonicité à tout âge.

Ingrédients : *gelée royale* importée.*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 cuillère-dose le matin à jeûn. Laisser fondre sous la langue. Pot de 30 g, soit 30 jours de cure. A conserver au froid à +4°C.*



1 pot réf. 8118B
29€,90

Lot 2 pots
49€,90
soit le pot à partir de 24,95€

BACOPA

ELUE PLANTE DE LA MÉMOIRE

Le *Bacopa monnieri* est réputé pour améliorer la mémoire et augmenter les facultés cognitives dans les grandes médecines traditionnelles (Inde, Caraïbes...). Une réputation bien méritée.
Il est recommandé chez l'enfant dès 10 ans pour son bon développement cérébral et son adaptation aux conditions d'apprentissage. Le bacopa est aussi conseillé aux adultes et particulièrement aux personnes âgées pour soutenir l'activité à retenir de nouvelles données et améliorer la mémoire.
A l'exception de la femme enceinte ou allaitant, cette plante ne présente aucune contre-indication.

Ingrédients : *extrait titré à 50% (bacosides A&B) 150 mg, maltodextrine sans OGM 100 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour pendant les repas. 1 boîte = 1 cure de 1 mois. Boîte de 60 gélules végétales.*



Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

*« Une cure de bacopa donne de meilleurs effets si elle est soutenue sur une période de plusieurs semaines.
Je vous recommande donc de faire une cure de 3 boîtes sans interruption. »*



1 boîte réf. 6167
24€,90

Lot 3 boîtes
65€,70
soit la boîte à partir de 21,90€

VOIR AUSSI
LE DUO MÉMOIRE
PAGES 14-15.

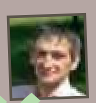
Les radicaux libres ! Imaginez des myriades d'étincelles au cœur de nos cellules, qui sont produites pendant la respiration cellulaire, et qui agressent nos protéines et notre ADN... Voilà ce qu'est le stress oxydatif : un terrible facteur de rouille et de vieillissement pour nos tissus.

Depuis l'origine du vivant, un arsenal de molécules antioxydantes ont été développées pour neutraliser les radicaux libres. C'est cet équipement moléculaire que l'on regroupe sous le terme de "défenses antioxydantes". Dans ce cadre, voici sur cette page les trois produits anti-âge les plus efficaces en terme de supplémentation.



Lot 3 paquets
89€,70
soit le paquet
à partir de 29,90€

1 paquet réf. 6170
34€,90



Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

Pour optimiser les effets de la papaye fermentée, je recommande de la prendre le matin à jeun et d'éviter de boire et de manger 10 mn avant et après la prise.

De cette façon, on augmente la biodisponibilité des principes actifs notamment grâce à l'action des enzymes digestives.

PAPAYE FERMENTÉE

UNE FABULEUSE DÉCOUVERTE

L'extrait de papaye fermentée offre à tous, et sans effet secondaire, de se protéger des effets du temps et des pollutions diverses. Il permet même de prévenir un simple rhume.

L'extrait de papaye fermentée possède l'étonnant pouvoir de réveiller le métabolisme antioxydant naturel de notre organisme. De nombreuses études scientifiques ont mis en évidence cette propriété. Pris en cure régulière, c'est un excellent protecteur contre la pollution, le tabac, les ondes... mais aussi contre le vieillissement (de la peau en particulier) et les phénomènes de dégénérescence.

Il est même recommandé dans les maladies où existe un fort stress oxydatif telles les maladies dégénératives chroniques.

L'extrait de papaye fermentée a en plus un effet sur l'immunité fort utile face aux affections des voies respiratoires supérieures (maux de gorge, rhumes). Pris à temps, il prévient ces désagréments.

Ingrédients : *papaye fermentée 300 mg, dextrose 1650 mg, maltodextrine 990 mg, arôme naturel de mangue 60 mg.*

Mode d'emploi : *1 sachet chaque matin, à faire fondre sous la langue. Cure de 30 jours, à renouveler sans limite. Paquet de 30 sachets.*





1 boîte réf. 6181
29,90 €

ASTAXANTHINE

L'ASTAXANTHINE PROTÈGE DE L'INTÉRIEUR

Opter pour un extrait d'astaxanthine, c'est privilégier souplesse et beauté de la peau et s'offrir une protection générale de son organisme contre les radicaux libres.
Remercions *Haematococcus pluvialis*, cette micro-algue qui synthétise la molécule d'astaxanthine pour survivre face aux rayonnements solaires. Chez l'homme, cet effet protecteur se fait sentir dès la 2ème semaine de prise. L'astaxanthine est donc une solution idéale pour votre peau en complément ou non d'une protection extérieure. Son action antioxydante (neutralisante des radicaux libres) est 500 fois supérieure à celle de la vitamine E !
Outre ses qualités d'antioxydant, l'astaxanthine accélère la combustion des graisses au cours de l'exercice physique et améliore en prime l'endurance musculaire.
Au final, elle est performante pour le sportif, la personne qui s'expose au soleil et de façon plus générale participe à la protection oculaire. Sans oublier son puissant effet antioxydant général.

Ingrédients pour 1 capsule : *huile de carthame 440 mg, capsule bovine 250 mg, agent de charge : glycérine, extrait d'algue haematococcus pluvialis 50 mg (dont astaxanthine 4 mg), antioxygène : extrait riche en tocophérols 10 mg.*

Mode d'emploi : *1 capsule par jour, en cure de 20 jours par mois ou en continu. Boîte de 60 capsules. Capsule dosée à 500 mg.*



1 boîte réf. 6182
29,90 €

CO-ANTIOXYDANT®

SYNERGIE DE PRINCIPES POUR RESTER JEUNE

Nous avons réuni ici plusieurs antioxydants notables pour leur action combinée et synergique. La vitamine C naturelle de l'acérola joue un rôle majeur dans notre corps pour protéger notamment notre système circulatoire. Rappelons qu'elle n'est pas fabriquée par notre corps mais à l'inverse est indispensable pour toute cellule dans notre corps. Sa présence est autant obligatoire que facteur de santé.
La quercétine, grande amie de la vitamine C, améliore l'absorption de cette dernière et retarde son élimination. Ce flavonoïde se double lui aussi d'effets antioxydants, notamment face à des tendances inflammatoires. C'est aussi la propriété principale de la grenade.
La coenzyme Q10, appelée aussi ubiquinone (qui signifie «présente partout») est une molécule lipidique proche du cholestérol, présente dans toutes nos cellules et qui joue un rôle majeur en tant qu'antioxydant. Bien qu'on sache la fabriquer, toutes les recherches ont montré qu'une supplémentation améliore de nombreux indicateurs de santé : équilibre thyroïdien, équilibre énergétique des globules rouges... Autre exemple, dans l'athérosclérose, la coenzyme Q10 prend le relais de l'action antioxydante de la vitamine C et de la vitamine E quand celles-ci s'épuisent. Elle renforce aussi la fertilité chez l'homme, et nos défenses naturelles.
Le complément indispensable pour faire face aux méfaits du temps.

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« L'intérêt de ce complexe est qu'il repose sur une combinaison de produits naturels, dûment choisis pour leur action en synergie. Il faut donc l'utiliser avec une politique au long cours.
A recommander aux sportifs, aux hyperactifs, et plus généralement à tous ceux qui ressentent les premiers effets de l'âge, quels qu'ils soient... »

Ingrédients pour 1 gélule : *E.S. vit. C acérola 25% 160 mg, quercétine 70 mg, maltodextrine 50 mg, E.S. grenade 40% 50 mg, coenzyme Q10 20 mg, vit. E naturelle 20 mg , stéarate de Mg 10 mg, HPMC (gélule végétale).*

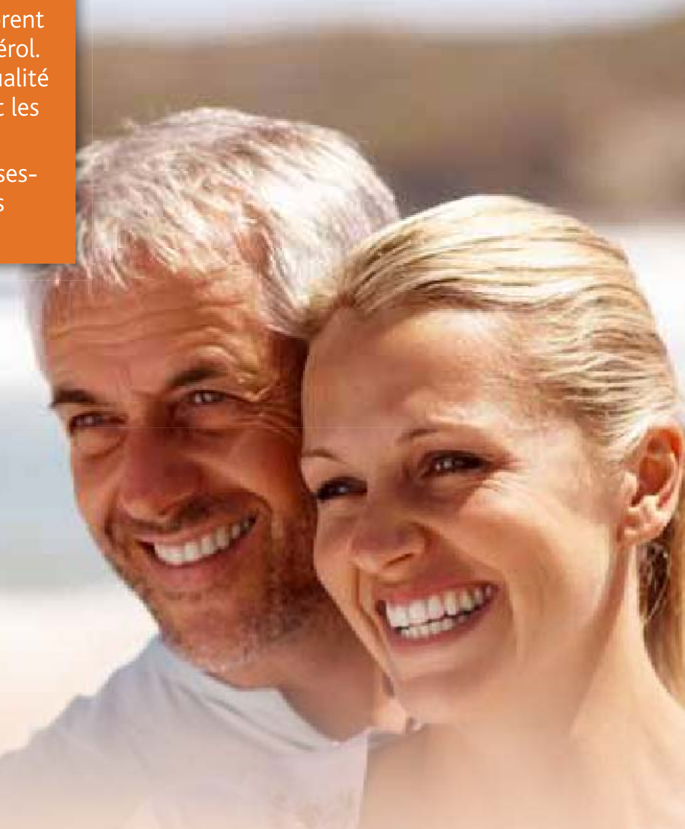
Mode d'emploi : *1 gélule par jour de préférence le matin. A utiliser régulièrement sur 2 mois. Peut se renouveler sans limitation. Boîte de 60 gélules végétales.*

VOIR AUSSI NOS COSMÉTIQUES ALIMENTAIRES PAGES 62-63

Les oméga 3 sont des structures lipidiques (on dit aussi des acides gras) qui ont révolutionné la connaissance de la nutrition il y a plus de 20 ans lorsqu'on a découvert leur rôle fondamental en tant que protecteurs de fonctions physiologiques fondamentales dans le corps.

Les oméga 3 favorisent aussi la santé cardiovasculaire : ils améliorent la gestion des lipides, notamment des triglycérides et du cholestérol. Les oméga 3 favorisent la santé cérébrale : ils entretiennent la qualité membranaire des neurones. Les messages sont donc optimisés et les facultés intellectuelles préservées.

Les oméga 3 favorisent enfin une bonne santé pendant une grossesse : autant pour la mère que pour l'enfant, notamment envers les tissus nerveux.



ROOÏBOS TEA

ROOÏBOS CHAQUE JOUR, JEUNESSE TOUJOURS...



1 paquet réf. 1115B

9 €,90

Le rooïbos* (*Aspalathus linearis*) pourrait se comparer au thé vert par sa richesse en molécules anti-radicalaires. Une diversité rarement égalée dans le monde végétal. Le rooïbos est couramment appelé «thé rouge» mais ce n'est pas du thé. Il ne renferme ni théine, ni caféine, et tout le monde peut le consommer sans limitation.
On fait fermenter naturellement le rooïbos tea pour augmenter sa couleur rouge mais surtout pour renforcer ses propriétés anti-radicalaires. Il contient d'autre part un grand nombre d'oligo-éléments : du fer, du potassium, du calcium, du cuivre, du zinc, du fluor et du sodium.
Il présente aussi un effet calmant des inflammations intestinales des enfants. Propriété heureuse, car le goût de cette infusion est très apprécié des petits comme des grands. Boire du rooïbos au quotidien, c'est faire d'un simple geste un capital santé.

**Issu de l'agriculture biologique.*

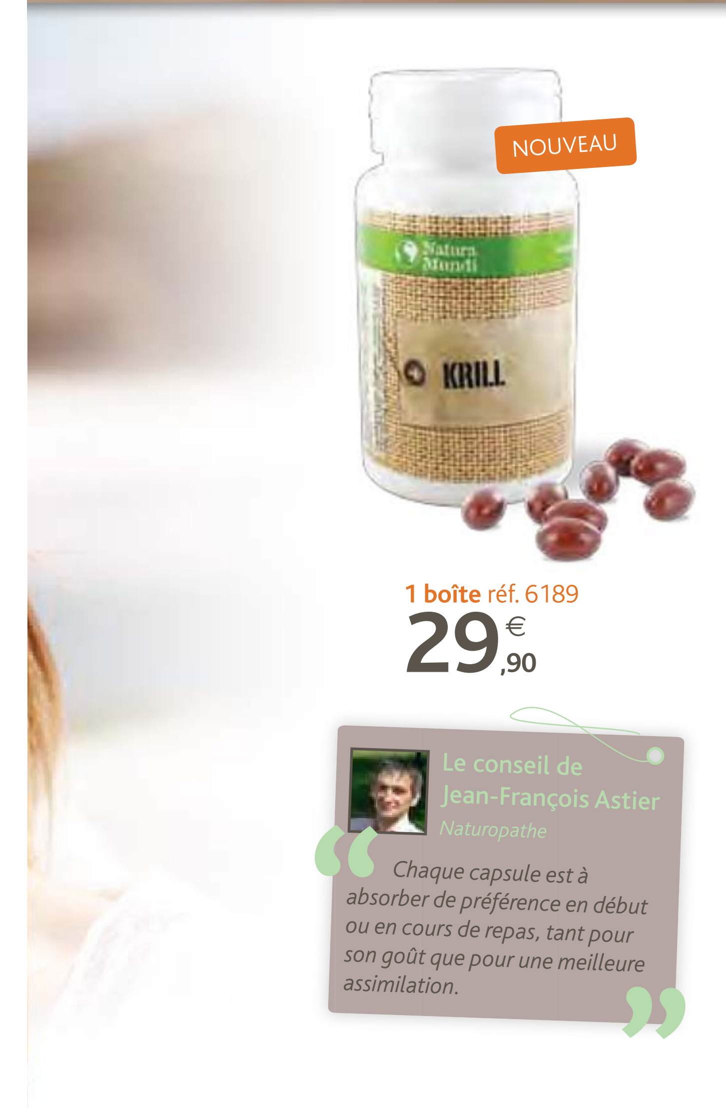
Mode d'emploi : *1 cuillère à café pour une bonne tasse. Boire à volonté. Paquet de 150 g.*

LE SAVIEZ-VOUS ?

La découverte des oméga 3 a eu une autre conséquence : on attribue le développement des populations d'Homo sapiens il y a 100 000 ans à une chance inespérée dans son régime alimentaire d'avoir augmenté considérablement sa consommation d'acides gras riches en oméga 3.

Le changement de ses habitudes alimentaires lui a offert un important développement du cerveau et donc des capacités cognitives. Ainsi, les facultés d'adaptation ont été grandement améliorées et par là même le développement de l'espèce.

Nos ancêtres, sans le savoir, avaient déjà bénéficié d'un phénomène de supplémentation !



1 boîte réf. 6189

29€,90

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Chaque capsule est à absorber de préférence en début ou en cours de repas, tant pour son goût que pour une meilleure assimilation. »

KRILL

DES OMÉGA 3 ET BIEN PLUS !

Euphausia superba est une petite crevette vivant dans les eaux froides de l'Antarctique. Si l'huile de krill (mot signifiant « nourriture de baleine » en norvégien) contient un peu moins d'oméga 3 que les huiles de poissons, ceux-ci se présentent sous une forme différente. Ces phospholipides sont beaucoup plus assimilables par l'organisme. De plus, le krill contient des antioxydants en proportion plus importante, à commencer par l'astaxanthine qui lui donne cette couleur rouge caractéristique. On sait maintenant que ces antioxydants montrent une activité beaucoup plus élevée que celle des huiles de poisson. Enfin, le krill est une source de protéines et d'enzymes de haute qualité.
Ce krill que nous vous proposons est issu du Queen Maud Land, une terre norvégienne près du Pôle sud. Ce produit présente le grand avantage de se situer tout en bas de la chaîne alimentaire, ce qui évite les risques de contamination (notamment aux métaux lourds) et nous rapproche d'une source alimentaire proche de l'énergie solaire...
Notre récoltant est labellisé WWF pour sa gestion des ressources de pêche. Une garantie de développement durable ô combien nécessaire pour protéger les ressources marines !

Ingrédients pour 1 capsule : *huile de krill Euphausia superba 500 mg, gélatine bovine 126,84 mg, sorbitol syrup 70% 53,10 mg, glycérol 39,07 mg, fleur de vanille naturelle 4,46 mg.*

Mode d'emploi : *1 capsule par jour, pendant 60 jours. 1 boîte = 2 mois. Boîte de 60 capsules.*

OMÉGA 3

BOOSTEZ VOTRE BONNE SANTÉ

De nombreuses études ont montré l'intérêt d'une supplémentation en oméga 3. L'EPA (acide eicosapentaénoïque) et l'ADH (acide docosahexaénoïque), sont deux acides gras polyinsaturés de la série des oméga 3. Ce sont des précurseurs de médiateurs de nombreuses fonctions métaboliques dans le corps : santé cardio-vasculaire, défenses naturelles de l'organisme, santé du tissu nerveux (face au stress), grossesse et allaitement chez la femme. Le corps humain peut synthétiser l'EPA à partir de l'acide alpha-linolénique que l'on trouve dans des huiles végétales, mais le taux de conversion est très faible. Il est donc important de supplémenter en EPA.
L'ADH (ou DHA) est également présent dans certains poissons gras. Il joue un rôle fondamental dans le développement du cerveau et de la rétine. D'où leur association sous forme de capsules. Un complément alimentaire utile à tout âge de la vie.

Ingrédients pour 1 capsule : *huiles de poissons des mers froides EPA 18 / DHA12 500 mg, capsule de gélatine de poisson 300 mg.*

Mode d'emploi : *1 capsule par jour, au début d'un des 3 repas, 3 semaines par mois. Boîte de 120 capsules.*



1 boîte réf. 6176

28€,90

"Votre rapport taille/poids est-il dans la norme ? Une seule solution : il vous faut maigrir vite et à tout prix". Voilà un slogan que l'on trouve quotidiennement dans les médias...

Le problème du poids (quand il est réel) est complexe. Il demande d'abord à réfléchir et à prendre du recul plutôt que d'adopter la méthode qui aurait marché... pour la voisine. Si mincir, quand c'est nécessaire, est un gage de santé, c'est à chacune et chacun d'**ajuster son poids en douceur et en fonction de son profil**.

Entretenez votre silhouette en luttant d'abord contre le stress (voir page 10). Stress = grignotage et donc prise de poids. Veillez à ce que le métabolisme alimentaire ne dérive pas vers un stockage excessif. Surveillez qu'une tendance à garder les toxines ne s'installe pas avec le temps !

Éviter le stockage des graisses et des toxines est donc le premier facteur de beauté. Et la beauté est un facteur fondamental du bien-être. Notre sélection de produits vous aidera selon votre profil à obtenir un effet général raffermissant. Sans effet secondaire, et sans stress !

Quant à la cellulite, si vous croyez que c'est le résultat d'un surpoids, détrompez-vous... Un régime amincissant ne fait pas disparaître ces creux et ces bosses que les femmes redoutent et que les hommes négligent. La cellulite, qui est devenue un vrai phénomène de société, est plutôt le signe d'une inflammation tissulaire due à une accumulation involontaire et intempestive de toxines. En fait, on devrait plutôt parler de "tissulite". Pour combattre ce dépôt de toxines localisé, Natura Mundi vous propose, depuis de nombreuses années déjà, plusieurs solutions concrètes qui ont fait leurs preuves.

MINCEUR

VÉRONIQUE A.
LOIRE-ATLANTIQUE

« J'utilise depuis un certain temps maintenant l'huile cellulite.

Elle est tout d'abord très agréable à l'odeur, je l'utilise au quotidien après la douche, quelques gouttes au creux de la main et cette huile pénètre facilement sur les zones souhaitées.

J'ai vraiment le sentiment que cette huile cellulite aide à réduire l'effet «peau d'orange», cependant, il est important de persévérer et de compléter peut-être par une tisane drainante afin d'éliminer les toxines. »

TISANE CELLULITE

DÉLOGER LES TOXINES CACHÉES

Cette tisane draine le système lymphatique et le liquide extracellulaire. Elle relance l'élimination des toxines que l'organisme a du mal à évacuer et qui ont tendance à se déposer sur les endroits mal irrigués.
Ce complexe contient notamment du cassis qui vise l'acide urique, de l'orthosiphon stimulant la diurèse, des baies de genièvre, véritables dépuratifs des toxines «cachées» et de la reine des prés, pour son côté anti-inflammatoire et modérateur des douleurs au toucher.
Jambes et cuisses, à la circulation lymphatique plus faible, sont les premières bénéficiaires de cette infusion.
Goûteuse, voilà une boisson agréable autant qu'utile !



Ingrédients : *citronnelle (plante)*, fraisier (feuille)*, genièvre (baies)*, cassis (feuille)*, chiendent (racine)*, reine des prés (plante)*, cynorrhodon (fruit)*, orthosiphon (plante)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *cure de 2 semaines, renouvelable si nécessaire. A déguster dans la journée.*

1 paquet 90 g réf. 7133BP
9€,90

1 écopaquet 360 g réf. 7133BE
29€,90

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Lutter contre la cellulite est une affaire de drainage bien programmé.
Pour cela, il faut commencer par la prise de la tisane équilibrante rénale (voir page 65) pendant une semaine, puis enchainer avec la tisane cellulite sur 15 jours à trois semaines. On complètera cette deuxième tisane par la prise de baccharis (voir page 55) et l'utilisation de l'huile cellulite.
On renouvellera alors le mois suivant l'utilisation de ces produits pour plus de résultats. »

HUILE CELLULITE

AGIR LOCALEMENT

Offrez-vous une huile de massage qui associe douceur et efficacité. Elle contient des huiles essentielles choisies pour leurs vertus dissolvantes et dispersantes. Elles agissent pour un drainage local de la cellulite.
Cet effet est renforcé par l'action très pénétrante de l'huile de noisette. Un seul flacon donne d'excellents premiers résultats.

Ingrédients : *huile végétale de noisette*, huiles essentielles de cèdre*, citron*, cyprès*, eucalyptus citron*, sauge officinale* et niaouli*. *Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser 1 à 2 fois par jour en massage léger sur des périodes de 15 jours. Flacon de 100 ml.*

1 flacon réf. 5104B
15€,90

Lot 3 flacons
41€,70
soit le flacon à partir de 13,90€



CURE SANTÉ CELLULITE

Choisissez une cure anti-cellulite pour 2 mois. L'écopaquet cellulite et 3 flacons de l'huile cellulite vous permettront de faire une cure complète à petit prix.

Composition : *1 écopaquet de tisane cellulite (360 g) + 3 flacons d'huile cellulite (3 x 100 ml).*

Mode d'emploi : *déguster la tisane chaque jour pendant deux mois, de préférence en journée (éviter le soir). Faire une application de l'huile une à deux fois par jour sur les zones concernées.*

Durée : *2 mois.*

Le lot réf. 4218
69€,90
au lieu de ~~77,60€~~



Notre sélection de produits vous aidera à éliminer, à drainer les toxines, à brûler l'excès de graisses, à déstocker les surcharges et à obtenir au final une action raffermissante.

* le baccharis est un extraordinaire moyen de mincir sans forcer son organisme.
* la tisane amincissante favorise la dépuration et l'élimination des toxines.
* l'intérêt du fucus est d'avoir une action naturelle et spécifique sur la thyroïde.
* La criste marine apporte une solution dépurative et diurétique douce.

CRISTE MARINE

DRAINER ET FORTIFIER

La criste marine est une plante qui pousse en bord de mer. Elle possède des vertus drainantes, dépuratives et reconstituantes.
La criste marine dispose en effet d'une forte teneur en vitamine C, mais aussi en minéraux et notamment en fer.
Sa richesse en flavonoïdes et en caroténoïdes explique aussi ses propriétés amincissantes.
Enfin, son action diurétique, associée à sa richesse en iode, en fait la compagne idéale des régimes amincissants.

Ingrédients : *poudre de criste marine* 400 mg, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 gélules par jour, de préférence en début de journée, accompagnées d'un grand verre d'eau. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.*

1 boîte réf. 6171B
24€,90

Lot 3 boîtes
65€,70
soit la boîte à partir de 21,90€

FUCUS

BRÛLER LES GRAISSES

Le fucus (*Fucus vesiculosus*) accentue l'activité de la thyroïde et reminéralise l'organisme en parallèle à ses vertus amincissantes. Algue de mer, le fucus est riche en minéraux et notamment en iode. Il constitue un appoint intéressant pour augmenter le catabolisme des graisses. Draineur et tonique, il favorise la perte de poids sans entraîner le classique effet de fatigue. Un excellent complément à la tisane amincissante.

Ingrédients : *fucus thalle* 505 mg, HPMC (gélule végétale).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 à 6 gélules par jour accompagnées d'un grand verre d'eau. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 505 mg.*



1 boîte réf. 6116B
19€,90

Lot 2 boîtes
35€,80
soit la boîte à partir de 17,90€

TISANE AMINCISSANTE

UN SUCCÈS TOUJOURS CONFIRMÉ

Cette formule a fait ses preuves auprès de nombreuses et de nombreux client(e)s. Une recette goûteuse, parfumée et sympathique à boire associant l'utile à l'agréable.
Les plantes de ce mélange visent le drainage des toxines, luttent contre la rétention d'eau, agissent sur l'activité de la thyroïde, stimulent l'activité digestive et enfin évitent le processus de stockage.
Cette tisane s'alterne avec profit avec la tisane équilibrante rénale (p 65) et s'associe efficacement avec le baccharis (voir ci-dessous).

Ingrédients : *criste marine (plante)*, réglisse (racine)*, bouleau (feuille)*, chiendent (rhizome)*, frêne (feuille)*, menthe douce (plante)*, fucus (thalle)*, noyer (feuille)*.*

**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire chaud ou froid 1 litre dans la journée.*

1 écopaquet 360 g réf. 7128BE
29€,90

1 paquet 90 g
réf. 7128BP
9€,90



VOIR AUSSI LE DUO MAX MINCEUR EN PAGE 14-15.

BACCHARIS

DÉSTOCKER

1 boîte réf. 6106B
24€,90

Lot 3 boîtes
65€,70
soit la boîte à partir de 21,90€

«Je n'ai pas besoin de faire des réserves pour plus tard» : tel est le message apporté à notre organisme par le baccharis (*Baccharis trimera*).
C'est un draineur très doux pour le foie et l'intestin.
Il apporte des vertus toniques digestives et favorise l'élimination des dépôts graisseux. On a déjà observé la disparition de lipomes grâce au baccharis. Il agit également sur le taux de cholestérol.
C'est le produit amincissant le plus réputé en Amérique du Sud !

Ingrédients : *baccharis plante 300 mg*, HPMC (gélule végétale).*

**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 gélules par jour. 1 boîte = 2 cures de 3 semaines, à répartir sur 2 mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 300 mg.*

MINCEUR

CURE SANTÉ

Les effets du baccharis sont augmentés par l'apport hydrique de la tisane amincissante.

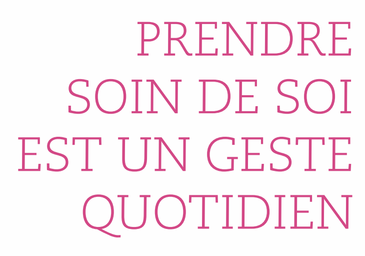
Composition : *2 baccharis (2x120 gélules) + 1 écopaquet de tisane amincissante (360 g).*

Mode d'emploi : *3 gélules de baccharis par jour associées à la prise de tisane amincissante (1 litre par jour).*

Durée : *3 mois.*



Le lot réf. 4184B
64€,90
au lieu de ~~79,70€~~



PRENDRE SOIN DE SOI EST UN GESTE QUOTIDIEN

Et parce qu'il est quotidien, il doit faire appel à des solutions douces offrant une sécurité d'emploi.

C'est aussi un geste naturel qui doit utiliser des ingrédients naturels. Dans le monde végétal, **les vraies garanties sont les savoirs d'antan**, les rituels perpétués au fil des temps. Ce sont aussi des principes de grande pureté pour que la peau soit respectée et soutenue dans son rôle de miroir.

Miroir de l'être, miroir de bien-être.

Les produits de beauté et les cosmétiques Natura Mundi ne souffrent d'aucun compromis : sans parabène, sans colorant, sans parfum de synthèse, ce sont des produits nature. Apporter à notre corps des produits naturels, c'est se sentir mieux dans sa peau !

Découvrez cette année deux nouveaux produits en page 63, une nouvelle page que nous avons intitulée «cosmétiques alimentaires pour la peau» : un complexe révolutionnaire pour renforcer les cheveux, un complément absorbable pour favoriser une peau bien hydratée.

BEAUTÉ ET COSMÉTIQUES

HYGIÈNE

SOINS

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

PIERRE D'ALUN

UN DÉODORANT NATUREL HORS-PAIR

Utilisée depuis l'Antiquité, elle régule les sécrétions et supprime les odeurs de transpiration tout en laissant la peau respirer.
Cette pierre est un sel minéral naturel, à la différence de la pierre d'Alun ammonium, issue de l'industrie chimique. Elle est extraite de carrières naturelles du pourtour méditerranéen. Ses propriétés astringentes en font de plus un excellent cicatrisant des petites coupures ou lésions, notamment après épilation. Elle sert aussi à apaiser « le feu » du rasoir.

Mode d'emploi : *humidifier la pierre avant de l'appliquer. Veiller à toujours la remettre au sec après utilisation. Pierre de 70 g.*



1 pierre réf. 5126
14,90€

Lot 2 pierres
25,80€
soit la pierre
à partir de **12,90€**

SAVON VÉGÉTAL

SAVON DOUX, PEAU RESPECTÉE

Le savon de Marseille est le savon le plus respectueux de l'équilibre de la peau.
Il est cuit à l'ancienne au chaudron, moulé traditionnellement, et séché sur d'authentiques canisses en bois. C'est un produit fabriqué exclusivement à partir d'huile végétale, ce qui lui donne une onctuosité exceptionnelle. Il ne contient ni phosphate, ni additif, ni conservateur, ni colorant... Il est donc totalement biodégradable et préserve ainsi notre environnement. Le savon de Marseille est le plus sûr qui soit ! Non agressif, il est souvent recommandé par les professions médicales.
Les parfums que nous vous proposons, lavande et sauge-bergamote, sont des parfums d'origine 100% naturelle.
Savons de 100 g.



1 savon lavande
réf. 2012
1 savon sauge/bergamote
réf. 2013
3,40€

OFFRE LOT 1 savon lavande + 1 savon sauge/bergamote
réf. 4160
5,90€ au lieu de ~~6,80€~~



EAU DE ROSE

L'ANTI-RIDES TRADITIONNEL

Son usage comme astringent de la peau remonte au temps de Sumer il y a plus de 3 000 ans.
L'eau florale de rose s'obtient par distillation des boutons de rose. Son effet astringent resserre les tissus et s'oppose à la formation des rides.
C'est à la fois le plus ancien remède contre les rides, un produit économique, et toujours une valeur sûre.

Ingrédients : *Hydrolat de rose*, conservateur : 0,6% géogard (dehydroacetic acid, benzyl alcohol). *Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *Appliquer directement sur le visage ou avec un brumisateur. Flacon de 200 ml.*



Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« *L'huile visage s'utilisera après l'application de l'eau de rose pour un effet hydratant et anti-rides optimal (p 59).* »

1 flacon réf. 3103B
6,90€

Lot 2 flacons
10,00€
soit le flacon
à partir de **5€**

EAU DE BLEUET

LE GESTE NATUREL

L'adoucissant oculaire le plus connu et le plus efficace. L'eau de bleuet calme l'inflammation des paupières et atténue rapidement les rougeurs. Quotidiennement, elle peut s'utiliser comme démaquillant. Un usage qui n'est pas assez connu...

Ingrédients : *eau florale de bleuet 5%*, conservateur : 0,6%, géogard (dehydroacetic acid, benzyl alcohol). *Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser à l'aide d'un disque de coton. Flacon de 200 ml.*



1 flacon réf. 3101B
6,90€

Lot 2 flacons
10,00€
soit le flacon
à partir de **5€**

« Mignonne, allons voir le cyprès
Qui ce midi pianotait
Ses douces ramures au soleil.
Puisons de ces reflets vermeils,
De ses fragrances merveilleuses,
Quelque vertu cyprécieuse.

Le cyprès est un arbre méditerranéen qui nous offre une essence précieuse pour notre beauté. Une huile essentielle aux vertus fortifiantes et circulatoires notamment.

A Natura Mundi, nous avons confectionné une gamme de soins pour le visage, la peau, et le corps à partir de ce trésor naturel qu'est l'huile essentielle de cyprès. Cyprécieuse, c'est une gamme originale, qui associe pour chaque produit des huiles végétales à un choix judicieux d'essences naturelles. Une démarche traditionnelle avant tout.

HUILE POUR LE CORPS

SOUPLESSE, DOUCEUR, VOLUPTÉ DU GRAIN DE PEAU

Cette huile douce et pénétrante laisse une sensation satinée sur la peau. Les effets adoucissants et réconfortants des huiles essentielles de rose, ylang ylang, cyprès et lavande vraie s'associent au pouvoir nourrissant des huiles végétales, parmi lesquelles la précieuse huile de framboisier. Celle-ci apporte un effet hydratant sans équivalent. Convient à tous les types de peau. Idéal après le bain ou la douche.

Ingrédients : *huiles végétales d'abricot*, noisette* et framboisier*, huiles essentielles de lavande vraie*, cyprès*, ylang ylang* et rose*. *Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *Appliquez l'huile sur tout le corps par un massage doux. Flacon de 100 ml.*

1 flacon réf. 5107B
18€,90

Lot 2 flacons
35€,80
soit le flacon à partir de 17,90€



HUILE CHEVEUX

DOUBLE ACTION

Retrouvez la vitalité de vos cheveux grâce aux huiles essentielles et aux vertus nourrissantes de l'huile de noisette. La présence d'huile de jojoba permet, en outre, d'embellir le cheveu en lui donnant tout son éclat. Ce complexe qu'il suffit d'appliquer sur les racines stimule la pousse et prévient la chute des cheveux. Usage quotidien ou après le shampoing. Quelques gouttes suffisent... Un flacon économique !
A savoir : ce mélange est aussi excellent pour les ongles.



1 flacon réf. 5105B
9€,90

Lot 2 flacons
17€,80
soit le flacon à partir de 8,90€

Ingrédients : *huiles végétales de jojoba* et noisette*, huiles essentielles de citron*, cyprès*, géranium*, patchouli*, sauge* et tea tree*.*
**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *mettre un peu d'huile sur le bout des doigts et masser le cuir chevelu. Flacon de 30 ml.*

LA GARANTIE NATURA MUNDI

- Sans paraben, ni phenoxyethanol, ni phtalate, ni éther de glycol.
- Sans matière première et produit fini testé sur animaux.
- Sans paraffine, ni silicone, ni PEG.
- Sans colorant, ni parfum de synthèse, ni OGM.



CRÈME VISAGE

« ... ALORS LÀ, BRAVO ! »



Pourquoi ne mettre qu'un seul principe actif dans une crème quand on peut en associer plusieurs ?
Tout comme l'huile visage, la crème visage a été conçue dans le souci de combiner le maximum de principes actifs. Anti-radicalaires et régénératrices, les huiles qui la composent ont même un effet préventif sur la qualité de la flore microbienne cutanée.
Ensemble, tous ces principes actifs offrent une synergie garantissant des propriétés protectrices uniques.

Un produit idéal pour lutter contre les rides et l'oxydation. De plus, la crème visage s'adresse à tous les types de peau ayant besoin de protection et de confort. Elle convient aussi bien aux peaux fines et délicates qu'aux peaux sensibles et réactives.

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« La crème visage, en journée, est idéale pour les peaux sèches ou très sèches.
L'huile visage sera plus adaptée le soir.
Si vous avez un profil de peau grasse, mixte ou réactive, essayez la crème de jour Rhoséa (p61). »

ANNIE R.
HAUTE-GARONNE

« Ni trop grasse, ni trop fluide... Elle donne l'impression de nourrir la peau mais sans la surcharger... Alors là, bravo ! »

1 tube réf. 5122B
29,90 €

Lot 2 tubes
53,80 €
soit le tube à partir de 26,90€

Mode d'emploi : *appliquez une noisette de crème chaque matin et dès que vous en ressentez le besoin dans la journée. Tube de 50 ml.*

HUILE VISAGE

CHAQUE SOIR LA VITALITÉ DU MATIN...

Un complexe de 9 huiles précieuses et de 6 huiles essentielles aux vertus nutritives et régénérantes exceptionnelles.
Ce complexe unique offre une efficacité sans pareil face aux rides et au vieillissement de la peau. Aucun excipient mais au contraire que des antioxydants. Une huile de soin au parfum agréable et enrichie de la véritable huile essentielle de rose.
Son secret ? Une formule à 100% de principes actifs (une prouesse pour un cosmétique !) qui fortifie la «normalité» de la peau et s'adresse donc en priorité aux peaux normales ou sèches.



1 flacon réf. 5112B
25,90 €

Lot 2 flacons
45,80 €
soit le flacon à partir de 22,90€

ELSA C.
AUDE

« Cette huile a été miraculeuse sur ma peau mixte qu'elle a régulée dès la premier soir. Ni trop grasse ni trop sèche, elle contient les huiles les plus intéressantes et que je recherchais pour un soin "maison", ce qui fait qu'elle a l'avantage d'être en plus très économique.
Le choix des huiles essentielles est bien pensé : je craignais une petite réaction sur ma peau sensible et il n'en a rien été. Le flacon est joli, ce qui ne gâche rien à l'affaire. »

Ingrédients : *huiles végétales d'abricot*, noisette*, bourrache*, carotte*, jojoba*, onagre*, rosier muscat*, framboisier*, chaulmoogra, huiles essentielles d'ylang ylang*, lavande vraie*, camomille*, encens*, cyprès*, rose*.*
**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 gouttes suffisent déjà pour une application chaque soir sur tout le visage. Flacon de 30 ml.*

La rhodiola élabore au cours de sa croissance des molécules d'exception. Elle possède ainsi une incroyable capacité d'adaptation. Elle sait croître et fleurir dans le froid et dans le stress. Elle sait aussi si bien résister aux méfaits des rayonnements solaires...

Ce sont ces vertus, concentrées et purifiées, qui nous ont poussé à concevoir ces trois produits. Comme elle, bénéficiez ainsi d'un effet anti-pollution contre les rayonnements. Comme elle, préservez votre jeunesse.



CONDITIONNEMENT

Le conditionnement «Airless» des 3 flacons de la gamme Rhoséa évite l'oxygénation à l'air, vous garantissant ainsi une conservation optimale du produit.

LAIT VELOUTÉ POUR LE CORPS

HYDRATANT, RAFFERMISSANT

Adapté à tous les types de peau, ce lait délicatement parfumé est un véritable soin plaisir. Les propriétés harmonisantes de *Rhodiola rosea* stimulent les fonctions naturelles d'autoprotection de la peau. Celle-ci retrouve ainsi douceur et fermeté.
Les rosavines de la rhodiola vivifient et tonifient l'épiderme. Elles apportent un effet de douceur et d'apaisement pour les personnes à la peau sensible après la douche ou le bain.
Ce lait velouté enveloppe le corps d'un voile protecteur et hydratant, laissant la peau douce et satinée.

Mode d'emploi : *idéal après la douche ou le bain. Il procure un soin doux, dynamisant, et une sensation d'harmonie. Flacon de 200 ml.*

1 flacon réf. 5125B
28€,90

Lot 2 flacons
49€,80
soit le flacon à partir de 24,90€



ELSA C.

AUDE

« Bravo pour ce gel contour des yeux ! L'odeur est merveilleuse. Je le conserve au réfrigérateur pour augmenter l'effet décongestionnant et je le trouve très efficace. Je finis par deux brumisations d'eau de bleuet (au frais également) et c'est un moment très agréable. »

GEL LISSANT CONTOUR DES YEUX

RÉGÉNÉRANT LIFTANT

Ce gel offre un effet liftant du contour de l'œil. *Rhodiola rosea* lui permet de retrouver son équilibre, prévenant l'apparition de rides et de ridules. Un effet liftant pour estomper poches et cernes. Et votre regard s'illumine...

Mode d'emploi : *appliquer matin et soir, par légers lissages sur les paupières et le contour de l'œil. Flacon de 15 ml.*



1 flacon réf. 5123B

23,90 €

CRÈME ÉCLAT DE JOUR

UNE CARESSE POUR LE VISAGE

Cette crème à la rhodiola a été spécialement formulée pour prévenir les premières rides et les estomper. Elle convient à tout type de peau. A la vertu adaptogène de la rhodiola, s'associent des huiles et des eaux florales précieuses.
Les eaux de rose de Damas et d'hamamélis apportent un effet tonique et raffermissant, les huiles de chanvre, de coco, et les extraits de myrtille favoriseront la régénération naturelle du derme.
La peau y gagnera en vitalité, en défense et en éclat. Par un emploi quotidien, la peau est visiblement lissée, soyeuse et le teint rayonnant.

Mode d'emploi : *appliquer le matin sur visage, cou et décolleté. Masser délicatement. Flacon de 50 ml.*

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

1 flacon réf. 5124B

29,90 €

Les cosmétiques alimentaires s'affirment enfin. A Natura Mundi, nous avons toujours soutenu l'idée que nos nutriments sont source première de santé, y compris pour la peau.

Les cosmétiques alimentaires sont des compléments alimentaires visant la beauté du derme, de notre visage, des cheveux, de notre extérieur en général. Ici encore, ils ne dispensent pas d'une alimentation variée et équilibrée.

Voici des formules douces et sécurisées. Une autre manière de prendre soin de soi et d'obtenir des résultats visibles.

ONAGRE

L'HUILE DE JOUVENCE

L'huile extraite des graines de l'onagre (*Oenothera biennis*) est un complément hors pair pour apporter un effet régulateur rapide sur les équilibres hormonaux et l'aspect de la peau.
«La primevère du soir» possède de grandes qualités anti-radicalaires et évite ainsi un vieillissement accéléré des tissus.
C'est ce qui explique ses effets sur la peau et son surnom populaire d'«huile de jouvence».

Ingrédients : *huile d'onagre 500 mg, gélatine de poisson 126 mg, stabilisant : glycérine 50 mg, vitamine E 10 mg soit 100 % des AJR.*

Mode d'emploi : *3 capsules par jour en début de repas. Boîte de 150 capsules.*



1 boîte réf. 6143
24,90 €

Lot 2 boîtes
43,80 €
soit la boîte à partir de 21,90€

BOURRACHE

POUR LES PEAUX SÈCHES, RIDÉES OU FRAGILES...

La bourrache (*Borago officinalis*) est une puissante alliée qui prévient le vieillissement de la peau et la chute des cheveux.
Elle est la seule, avec l'huile d'onagre, à contenir le très précieux acide gamma-linolénique, cet acide gras qui fait tant défaut quand l'âge avance.
Elle redonne tonicité, souplesse et élasticité aux peaux sèches, dévitalisées et fatiguées. Elle présente de plus un grand intérêt pour le système circulatoire.



Ingrédients : *huile de bourrache 500 mg, gélatine de poisson 200 mg, vitamine E 10 mg.*

Mode d'emploi : *usage externe. Percer une capsule et appliquer l'huile sur la peau. Boîte de 150 capsules.*

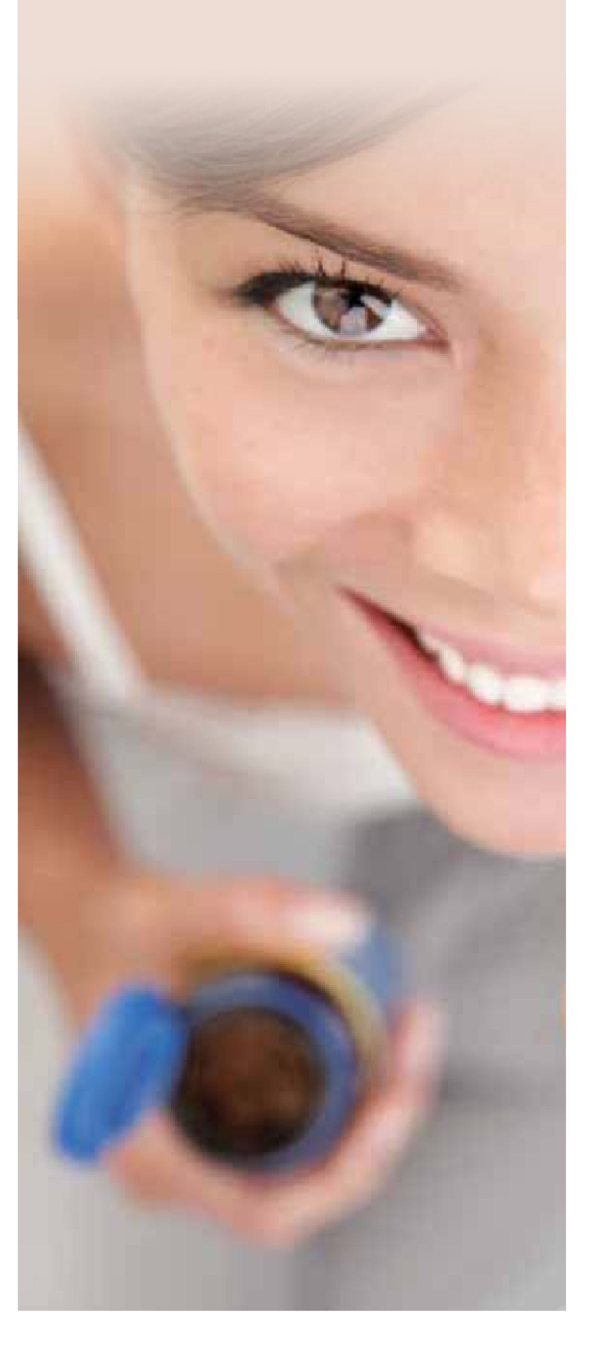
1 boîte réf. 6142
24,90 €

FOCUS PLANTE

L'ONAGRE

L'onagre (*Oenothera biennis*) est une plante de la famille des Onagracées, comme le fuchsia de nos balcons ou les épilobes de nos montagnes.
Cette belle plante développe une grande tige sur laquelle s'épanouissent des fleurs d'un jaune pâle. Et ô surprise, c'est le soir que ces fleurs s'ouvrent. Très éphémères, elles attendent d'être butinées par des papillons de nuit.

De cette fécondation, naîtront des graines riches d'acides gras essentiels oméga 3. Ces graines sont notamment bénéfiques à la santé de la peau et





des cures d'huile d'onagre ont déjà apporté à des personnes marquées par le temps un effet jeunesse.

Double raison pour cette plante de l'avoir surnommée la "primevère du soir". Certains y voient ici un bel exemple de la théorie des signatures : "l'onagre nous fait s'épanouir le visage au soir de la vie".



VOIR AUSSI
L'HUILE CHEVEUX PAGE 58,
UN EXCELLENT COMPLÉMENT.

VOIR AUSSI
L'HUILE POUR LE CORPS (P 58)
ET LE LAIT VELOUTÉ POUR LE
CORPS (P 60).

CO-HYDRATATION®

POUR L'HYDRATATION DE LA PEAU

Co-hydratation® est une formule d'acides gras oméga 3 et oméga 6, complétés par des minéraux et des vitamines, mais surtout par de l'astaxanthine et du bétacarotène ainsi que du sélénium, trois antioxydants puissants pour le plus grand bénéfice de notre peau. Co-hydratation® est une formule favorisant l'hydratation naturelle de la peau. Utiliser deux capsules au quotidien, c'est apporter à sa peau les nutriments nécessaires pour conserver un bon éclat du visage, des mains, de la peau en général.

Ingrédients pour 1 capsule : *huile de poisson 300,46 mg, capsule marine 184,3 mg, huile de pépin de framboise 80 mg, poudre de crevette 50 mg, vit. C 40 mg, vit. B3 8 mg, zinc 5 mg, bétacarotène 2,4 mg, vit. B6 0,7 mg, sélénium 0,0275 mg.*

Mode d'emploi : *2 capsules par jour, à associer de préférence aux repas. 1 boîte = 1 mois. Boîte de 60 capsules.*



1 boîte réf. 6191

24€,90

CO-CAPILLAIRE®

SANTÉ ET VITALITÉ DES CHEVEUX

Co-capillaire® apporte sous forme concentrée les principaux constituants du cheveu, de l'ongle et de la peau. Co-capillaire® est un complexe de polypeptides spécifiques qui contribueront à réduire les rides grâce à la présence de zinc et de cuivre liés à des protéines spécifiques.
En améliorant la structure des protéines des phanères, il favorise l'élasticité, la fermeté et l'hydratation. Grâce à ses propriétés antioxydantes naturelles et sa capacité à promouvoir la production de super oxyde dismutase (SOD) et de glutathion, il améliore l'éclat et la radiance de la peau.
Co-capillaire® se lie à l'ongle pour le renforcer, améliorer son élasticité et son hydratation. Il active le bulbe capillaire, stimule la repousse et redonne du volume à la chevelure.



Ingrédients pour 1 gélule : *hydrolysat de kératine 250 mg, magnésium marin 187 mg, oxyde de zinc à 52% 13 mg, vit. B6 1mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 à 2 gélules par jour, de préférence au cours des repas. Boîte de 60 gélules.*

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« Co-Capillaire® est une formule conçue un peu à la façon de l'hydrolysat de collagène.
C'est donc comme pour ce dernier un emploi marqué dans le temps qui donnera les meilleurs résultats.
Ne pas hésiter à faire un usage de ce produit sur deux mois au minimum. »



1 boîte réf. 6187

39€,90



LA PHYSIOLOGIE FÉMININE RÉPOND À DES LOIS PHYSIOLOGIQUES NATURELLES, ELLE DEMANDE DONC AVANT TOUT À RECOURIR À DES PRODUITS NATURELS !

Le cycle féminin influe en profondeur sur le bien-être, le désir sexuel, l'humeur et la fertilité de chaque femme. Mieux connaître son cycle intime permet de mieux se connaître. La naturopathie et la phytothérapie peuvent apporter des réponses précieuses aux troubles du cycle et à leurs conséquences parfois lourdes au quotidien.

Sans oublier qu'après la puberté, pendant une grossesse ou après la ménopause, la physiologie féminine est soumise à des changements de rythme dus au système hormonal. Ce système hormonal demande une attention particulière. Et c'est cette attention que nous portons à Natura Mundi à travers notre recherche de produits basés sur le totum. La plupart de ces produits ont fait leurs preuves, c'est particulièrement le cas de la tisane équilibrante rénale que vous utilisez depuis plus de 15 ans. Un produit unique chez Natura Mundi.

BIEN-ÊTRE FÉMININ

Le célèbre précepte d'Hippocrate, «D'abord ne pas nuire», s'applique plus que jamais ici.

Mal souvent inévitable dans une vie de femme (une femme sur deux aura au moins une fois une infection urinaire au cours de sa vie) l'infection urinaire mérite une attention toute particulière. Que les plantes soient prises en préventif ou en curatif, face à de tels problèmes, il est important de privilégier une logique équilibrante et fortifiante. La force de la nature tient ici dans sa douceur :

- le **complexe CO-URIQUILIBRE**® est une solution d'attaque mais aussi au long cours pour éviter les récidives,
- la **tisane équilibrante rénale** est souveraine pour une bonne fonction rénale, une bonne élimination et pour la forme en général.

TISANE ÉQUILIBRANTE RÉNALE

UNE EXCLUSIVITÉ NATURA MUNDI !

Vous urinez ou transpirez très fréquemment ? Vous êtes sujet à la rétention d'eau ? Le réveil matinal est difficile ? Cette tisane est faite pour vous...
Elle renforce et équilibre le travail des reins et harmonise l'activité des surrénales. La bruyère et la verge d'or, deux des principales plantes de ce complexe, apportent un soutien face aux troubles urinaires bénins et favorisent l'élimination rénale de l'eau.
La tisane équilibrante rénale s'utilise en phase préparatoire d'une cure amincissante ou anti-cellulite. Elle augmente l'élimination des toxines et équilibre des urines trop abondantes.

Ingrédients : *verge d'or (plante)*, busserole (feuille)*, bruyère (fleur)*, framboisier (feuille)*, lavande (fleur)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire 1 litre en journée pendant 7 jours et uniquement 7 jours en respectant bien le dosage. Renouveler le mois suivant.*



1 écopaquet 340 g réf. 7138BE
39,90 €

1 paquet 85 g réf. 7138BP
12,90 €

CO-URIQUILIBRE®

PROTÉGER ET SOULAGER

Aussi bien en cure d'attaque que sous forme de prévention, la canneberge apporte un confort garanti et quotidien.
Les mictions fréquentes et parfois sensibles peuvent être dues à la prolifération d'agents infectieux dans les voies urinaires.
Ce sont ces fameuses bactéries de la famille d'*Escherichia coli*.
La canneberge, riche en proanthocyanidines, contribue à limiter l'agglutination de nombreuses bactéries sur la paroi urothéliale. C'est dire qu'elle facilite aussi leur évacuation...
Les polyphénols de l'hibiscus, à leur tour, contribuent à préserver les voies urinaires et calmer la gène.

Ingrédients : *extrait sec de canneberge titré à 10 % d'anthocyanes de type A 200 mg, extrait d'hibiscus titré à 20% 80 mg, stéarate de Mg végétal 20 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, de préférence avec un grand verre d'eau. Boîte de 60 gélules.*

1 boîte réf. 6172
24,90 €

Lot 2 boîtes
43,80 €
soit la boîte à partir de 21,90€



Démarrer une grossesse, c'est changer de rythme. Un changement fondamental dans la vie d'une femme. Pour la future maman, se sentir accompagnée est important. Nos meilleurs conseils :

• Adopter une alimentation légère en toxines et favoriser les fruits et surtout les légumes verts.
• Faire des cures soutenues de **spiruline**, un super-aliment pour la maman comme pour le bébé (voir page 29).
• Lire le livre enrichissant d'Isabelle Brabant : **«Vivre sa grossesse et son accouchement»** (voir page 81).

Et pour parfaire le tout, Natura Mundi vous propose la **feuille de framboisier**, idéale pour bien préparer son accouchement, le **gingembre** et l'**huile vergetures**, deux solutions efficaces pour prendre soin de soi devant les changements physiologiques, et enfin la **tisane galactogène**, un produit de choix pour accueillir son enfant dans les meilleures conditions.

GINGEMBRE

NOUVEAU

STOP AUX NAUSÉES !

De la racine de gingembre (*Zingiber officinale*) mise en gélule ! Outre ses vertus antioxydantes (une quarantaine de composés antioxydants), le gingembre est un fortifiant hépatique et nerveux réputé pour sa capacité à prévenir ou arrêter les nausées et les vomissements. C'est ainsi un complément très utile en début de grossesse. Deux études récentes l'ont d'ailleurs confirmé*. Le gingembre possède de puissantes vertus : une dose minimale de 2 gélules par jour peut déjà donner de bons effets. Ces propriétés avérées en font aussi un excellent complément après une opération chirurgicale ou face au mal des transports. Le gingembre est aussi traditionnellement utilisé depuis des siècles, de par le monde, pour soulager non seulement les nausées mais aussi les rhumatismes, les rhumes ou les maux de tête.

1 boîte
réf. 6188B
14,90 €

Ingrédients pour 1 gélule : *gingembre 305 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 6 gélules par jour, à répartir dans la journée. Boîte de 120 gélules végétales. Gélules dosées à 305 mg.*



FEUILLE DE FRAMBOISIER

SE PRÉPARER AU JOUR J...

La feuille de framboisier* (*Rubus idaeus*) favorise les fonctions hormonales de l'hypophyse. Elle est vivement recommandée quelques mois ou quelques semaines avant un accouchement pour optimiser le travail. Elle sera aussi utile, après l'accouchement, pour inciter à la montée du lait. Nous la recommandons dès le 8ème mois de grossesse et jusqu'à sa fin pour que l'accouchement soit facilité.
**Issu de l'agriculture biologique.*

1 paquet réf. 1009B
7,90 €

Lot 2 paquets
12,00 €
soit le paquet à partir de 6€

Mode d'emploi : *1 cuillère à café pour une tasse. 1 tasse par jour. Paquet de 100 g (= 2 mois).*

TISANE GALACTOGÈNE

ALLAITER, LE VRAI CHOIX NATUREL

Une composition conçue pour provoquer ou favoriser la montée du lait pour la jeune maman. Elle peut s'utiliser en appoint ou régulièrement pour maintenir l'équilibre hormonal de la sécrétion lactée. Cette tisane au goût agréable peut aussi s'utiliser indépendamment de l'allaitement pour développer sa poitrine.

Ingrédients : *fenouil (graine)*, ortie piquante (plante)*, basilic (feuille)*, framboisier (feuille)*, houblon (cône)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 3 tasses par jour, espacées selon le besoin.*

1 paquet 110 g
réf. 7140BP
9,90 €

1 écopaquet 440 g
réf. 7140BE
24,90 €

* Chrubasik S, Pittler MH, Roufogalis BD. Zingiberis rhizome : a comprehensive review on the ginger effect and efficacy profiles. Phytomedicine 2005 September, 12 (9) : 684-701.
Boone SA, Shields KM. Treating pregnancy-related nausea and vomiting with ginger. Ann Pharmacother 2005 October, 39 (10) : 1710-3.

L'étape de la ménopause est un phénomène naturel répondant à des lois physiologiques naturelles.
Pour la franchir sereinement et vivre pleinement ce nouvel âge de la vie, rien de mieux (et de facile) que de recourir à des produits naturels !

HUILE VERGETURES

L'EFFICACITÉ POUR SEUL OBJECTIF

Cette formule contient des huiles grasses nourrissantes de la peau. Un excellent préventif, un puissant reconstituant. Cette huile de soin prévient les vergetures face à une grossesse. Mais plus encore, grâce à son complexe d'essences stimulantes de la régénération, des vergetures déjà présentes s'atténuent. L'huile s'applique sur les zones du derme sous forte tension ou sur toute la longueur des vergetures quand elles sont déjà formées.

Ingrédients : *huiles végétales de noisette* et de rosier muscat*, huiles essentielles de lavande*, niaouli*, cyprès*.*

**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 2 fois par jour sur les zones où la peau est tendue ou déchirée. Flacon de 30 ml.*

1 flacon 5111B
12,90 €



Lot 3 flacons
35,70 €
soit le flacon à partir de 11,90€

TISANE ÉQUILIBRE FÉMININ

RÉGULATEUR DE BIEN-ÊTRE

Ce complexe réunit des plantes qui aident à la bonne santé du système hormonal féminin. La tisane équilibre féminin convient autant comme régulateur du cycle menstruel chez une personne jeune que chez une femme approchant l'âge de la ménopause.

JOSETTE

ARIÈGE

« Au sujet de la ménopause, la tisane équilibre féminin a atténué les bouffées de chaleur. Cette tisane a été très efficace. »

Ingrédients : *sauge (feuille)*, achillée (sommité)*, vigne rouge (feuille)*, armoise (feuille)*, anis vert (graine)*, verveine odorante (feuille)*, gattilier (graine)*.*

**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 tasse par jour très régulièrement.*



1 écopaquet 360 g
réf. 7139BE
39,90 €



1 paquet 90 g réf. 7139BP
12,90 €

WILD YAM

POUR UNE PROGESTÉRONE NATURELLE



Le wild yam (*Dioscorea villosa*) est un fortifiant hormonal qui corrige les désagréments de la pré-ménopause et de la ménopause. Il favorise une augmentation naturelle de la progestérone. Il est notamment recommandé face aux bouffées de chaleur. S'utilise durant la seconde moitié du cycle. Après la ménopause, il s'emploie quotidiennement.

Ingrédients : *racine de wild yam 270 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 3 gélules par jour. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 270 mg.*

1 boîte réf. 6141
21,90 €

Lot 2 boîtes
39,80 €
soit la boîte à partir de 19,90€



On sait maintenant que les premiers instants de la vie sont des moments cruciaux pour l'équilibre et le bien-être de l'enfant plus tard et dans sa vie adulte.

La responsabilité des parents est double : responsables bien sûr ils le sont, mais ils se doivent de l'être au plein sens du mot, avec sagesse. Chaque parent peut faire le choix des méthodes et des produits qu'il souhaite utiliser... A Natura Mundi, nous avons sélectionné des valeurs sûres pour les accompagner dans ce choix.

Voici présentés sur cette page quatre produits pour la santé de nos bambins, petits ou grands, en plus de la spiruline (décrite page 29), du rooïbos tea (page 50) et des pro-biotiques (page 33).

Quelle meilleure assurance que des produits traditionnels qui ont déjà fait leurs preuves ?

BONNE NUIT LES PETITS

SÉRÉNITÉ DES PETITS COMME DES GRANDS

Offrez à vos enfants, petits ou grands, une infusion qui aidera le sommeil à venir. Ce complexe de plantes renforce la récupération et les bienfaits du sommeil tout en douceur, à l'opposé d'un effet somnifère.
Ces plantes ont été choisies pour leurs vertus douces, décontractantes et apaisantes. Une boisson à utiliser pour un moment câlin, juste après le repas. Le rituel en lui-même compte plus que la quantité.

Ingrédients : *fenouil (graine)*, réglisse (racine)*, anis vert (graine)*, serpolet (feuille)*, oranger (feuille)*, rooïbos tea*, myrtille (baie)*, coquelicot (pétale)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 tasse aussitôt le dernier repas. À partir de 3 ans.*



1 écopaquet 400 g
réf. 7152BE
29,90 €

1 paquet 100 g
réf. 7152BP
9,90 €

BAIES DE MYRTILLE

LE PREMIER FORTIFIANT INTESTINAL

Les baies de myrtille* (*Vaccinium myrtillus*) ont la particularité d'apporter un effet fortifiant au niveau intestinal et d'éviter tous les désagréments du type troubles digestifs avec une tendance à l'élimination rapide.
Pour les petits comme les grands, c'est un excellent complément à utiliser avec des pro-biotiques et un préventif des troubles de la flore intestinale, notamment des gastro-entérites saisonnières. Les baies de myrtille doivent leurs propriétés à la présence de tanins spécifiques.
Elles sont également riches en anthocyanosides qui sont de puissants antioxydants.

**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi :
à croquer ou en infusion.
Paquet de 50 g.

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« *Je vous recommande en premier lieu de les croquer plutôt que de les préparer en infusion. Mais on peut aussi les utiliser en infusion puis les manger... Une cuillère par jour est déjà un bon rythme. Mais si nécessaire, n'hésitez pas à passer à deux cuillères !* »

VOIR AUSSI LES PRO-BIOTIQUES PAGE 33.

NOUVEAU



1 paquet 50 g
réf. 1015B
6,00 €



NICKIE M.
HAUTS-DE-SEINE

« *L'huile anti-poux est très efficace, n'abîme pas les cheveux et est facile à utiliser.* »

HUILE ANTI-POUX

LA FIN DU CAUCHEMAR !

Un antiparasitaire naturel et souverain ! Son efficacité ? Elle tient d'abord à un puissant effet fortifiant sur le cuir chevelu... C'est en premier lieu parce que la chevelure est fatiguée ou fragilisée que les poux apparaissent... D'où l'intérêt d'agir préventivement. Cette huile nourrissante autant que répulsive est donc un excellent préventif qui s'exprime... sur le terrain d'abord ! Si les poux sont déjà là, pas de panique : 4 applications espacées de trois jours sur tout le cuir chevelu en viendront à bout. Flacon accompagné de son mode d'emploi détaillé. Peut s'utiliser chez un enfant dès l'âge de 3 ans.

Ingrédients : *huiles végétales de jojoba*, noisette*, andiroba* et chaulmoogra*, huiles essentielles de tea tree*, patchouli*, lavande vraie*, géranium*, eucalyptus globulus*, cyprès*.*

**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser en application sur tout le cuir chevelu. 1 flacon = préventif. 2 flacons = curatif. Flacon de 30 ml.*

1 flacon 5102B
11,90 €

Lot 2 flacons
21,80 €
soit le flacon à partir de **10,90€**

CO-CROISSANCE®

LA SANTÉ... À CROQUER !

Des oméga 3 DHA enrichis de vitamine E sous une forme appréciée des plus jeunes. Ces capsules au parfum tutti frutti soutiennent chez l'enfant le développement cérébral et cardiovasculaire et permettent de pallier d'éventuelles carences alimentaires. Le DHA est en effet essentiel pour la croissance et les capacités intellectuelles des petits comme des grands.

Ingrédients : *huile de poisson 400 mg, gélatine bovine 197,41 mg, vitamine E 8,95 mg, silica coloidal 6,55 mg, arôme tutti frutti 2,57 mg, Vitamine A palmitate 1,335 mg, Vitamine D3 0,10 mg.*

Mode d'emploi : *2 capsules par jour. Pour adultes et enfants à partir de 4 ans. Boîte de 60 capsules.*



1 boîte réf. 6192
16,90 €

DEMANDE DE CONSEIL SANTÉ DE FRANÇOISE

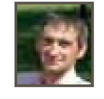
«J'ai deux enfants de 7 et 11 ans avec lesquels j'ai un rapport qui devient de plus en plus difficile.
Tous les deux sont hyperactifs et me défient au quotidien.
Plutôt que de recourir à des calmants comme me le recommande mon médecin,
j'ai pensé à du millepertuis.
Qu'en pensez-vous ?»

Du millepertuis ! Je ne pense pas. Je crois plutôt que vous devriez faire un travail de fond, c'est-à-dire réguler l'usage par vos enfants de la télévision et de tous les éléments perturbateurs qui agissent au niveau neurologique : gameboy, DS, Wii et compagnie... En tout cas, limiter cette consommation de façon importante et progressive.

En parallèle, je vous conseille de donner à vos enfants de la spiruline et de la tisane hépatique. Mais ne rentrez surtout pas dans la spirale infernale des produits interventionnistes du genre millepertuis ou autre.

Le rapport conflictuel que vos enfants ont avec vous fait partie de leur découverte du monde. Aller à l'encontre de cela n'apportera pas de solutions durables.

Il vaut mieux les aider à retrouver un bon métabolisme de base et une bonne hygiène de vie : un cadre dépourvu de stress, notamment le soir, des cures de fortifiants et de régulateurs de fond comme la spiruline et la tisane hépatique par exemple.



Jean-François Astier
Naturopathe



LA PHYSIOLOGIE MASCULINE AUSSI PEUT AVOIR BESOIN D'UN SOUTIEN PAR LES PLANTES.

Evidemment bien différente de celle de la femme, elle n'en a pas moins ses lois et ses règles.

Soutenir cette physiologie, c'est apporter un effet fortifiant sur la fonction sexuelle, renforcer la fertilité et éviter les désagréments comme l'inflammation bénigne de la prostate chez l'homme qui prend de l'âge.

Pourquoi faire appel aux plantes pour cela ?
Parce qu'**au-delà du simple cliché des plantes aphrodisiaques il existe réellement des végétaux aux vertus favorables à la santé masculine**. Et à la différence des produits chimiques de synthèse, ces produits naturels ne génèrent aucun effet secondaire. Nous avons retenu les meilleurs de ces compléments pour vous.

BIEN-ÊTRE MASCULIN

VOIR AUSSI LE DUO MAX PROSTATE PAGE 14-15.

SABAL

LA FORME AU MASCULIN...

Le fruit du palmier de Floride (*Sabal serrulata*) est le produit naturel mondialement recommandé face à l'hyperplasie bénigne de la prostate.
Il agit comme correcteur du terrain hormonal.
Réputé pour ses vertus fortifiantes pour l'homme (et contre l'alopécie), il présente aussi un intérêt pour la femme (pour le développement de la poitrine).
L'action du sabal peut parfois mettre 4 à 6 semaines à se manifester.

Demandez conseil à votre médecin et/ou pharmacien.

Ingrédients : *extrait de sabal (dont 25% de constituants lipoïdes) 450 mg, stéarate de Mg végétal 25 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 à 2 gélules par jour. De préférence le matin. A prendre sur 1 à 2 mois. Boîte de 60 gélules végétales.*



1 boîte réf. 6135
28,90 €

Lot 2 boîtes
51,80 €
soit la boîte à partir de 25,90€

PROSTATE

CURE SANTÉ

Combiner ortie et sabal, c'est associer deux plantes en synergie, pour un meilleur confort.

Composition : *1 racine d'ortie (120 gélules) + 1 sabal (60 gélules).*

Mode d'emploi : *2 gélules d'ortie et 1 gélule de sabal au petit-déjeuner.*

Durée *: 2 mois.*



Le lot réf. 4107
39,90 €
au lieu de ~~50,80€~~

L'hypertrophie bénigne de la prostate chez l'homme apparaît souvent après 60 ans.

Des recherches cliniques à grande échelle menées dans les années 80 sur plus de 4 000 patients ont mis en évidence l'intérêt de la **racine d'ortie** en prévention.

La science moderne a confirmé les savoirs traditionnels de la phytothérapie, l'intérêt de l'**huile de pépin de courge** et du **sabal** aussi.[1]

L'action complémentaire de ces plantes offre un précieux soutien pour une amélioration générale. Amélioration qui ira de pair avec un meilleur sommeil, une diminution de la fatigue, et donc un regain de sexualité.

HUILE DE PÉPIN DE COURGE

POUR LE CONFORT URINAIRE

L'huile extraite de la graine de courge offre des vertus décongestionnantes face à l'inflammation bénigne de la prostate.
Une propriété précieuse pour préserver le confort urinaire qui se double d'un effet fortifiant sexuel. La courge contient en effet des phytohormones qui ont de fortes similarités avec certaines hormones masculines.
La graine de courge est traditionnellement utilisée en médecine populaire.



1 boîte réf. 6168
21,90 €

Ingrédients : *huile de pépin de courge 420 mg, gélatine de poisson 105 mg, stabilisant : glycérine 45 mg.*

Mode d'emploi : *2 capsules par jour. Boîte de 150 capsules.*

ORTIE

DES PHYTOSTÉROLS À LA DEMANDE

L'ortie est un tonique fortifiant que l'on considère comme adaptogène. Des études scientifiques menées dans les années 80 ont confirmé ses propriétés qui étaient connues traditionnellement face à l'hyperplasie bénigne de la prostate.
Reminéralisante, sa racine est aussi utile pour renforcer la pousse des cheveux, des ongles et la vitalité de la peau.



1 boîte réf. 6129B
21,90 €

Lot 2 boîtes
39,80 €
soit la boîte à partir de 19,90€

Ingrédients : *racine d'ortie* 310 mg, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, de préférence au petit-déjeuner. Cure de 2 mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 310 mg.*

[1] a/ Simon Mills & Kerry Bone, Principles and practice of phytotherapy, 2000, churchill Livingston. pp 494-496. b/ Stahl HP. Z Allg Med 1984;60 (3): 128-132
c/ Friesen A. Statistische Analyse einer Multizenter-Langzeitstudie mit ERU. In: Bauer HW (ed) Benigne Prostathyperplasie II. Zuckschwerdt, München, 1988, pp 121-130

Les secrets du plaisir.

Les vrais aphrodisiaques existent : le monde végétal regorge de plantes aux effets reconnus et validés. La preuve ultime que la nature aime l'homme !

Un aphrodisiaque n'est pas nécessairement un excitant, ses premières fonctions sont de favoriser l'éveil du désir et de fortifier la fonction sexuelle. Celle-ci ne s'épanouit que dans l'équilibre : une bonne relation amoureuse passe par la recherche d'une harmonie avec son partenaire. **Bois bandé, schizandra, muira puama, maca, thé aux épices...** à vous de choisir selon vos désirs !

SCHIZANDRA

EVEILLEZ VOS CINQ SENS

La «baie des 5 saveurs» (son nom chinois) éveille les sens sans tonifier tout en ayant un effet anti-fatigue remarquable. Cette plante (*Schizandra chinensis*) active la réception au niveau du système nerveux central des stimuli venant de l'extérieur. Grâce à la schizandra, vue, ouïe, goût et odorat seront davantage en alerte, et les stimuli provenant du toucher particulièrement bien reçus par les zones de plaisir. De telles vertus sensuelles en font un aphrodisiaque que les Taoïstes chinois qualifient de «Yin d'harmonie».
Un effet étonnant plusieurs heures durant...

Ingrédients : *schizandra fruit 380 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *3 à 5 gélules par jour en une seule prise. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 380 mg.*



1 boîte réf. 6137
19€,90

Lot 2 boîtes
35€,80
soit la boîte à partir de 17,90€

THÉ AUX ÉPICES

A DÉGUSTER EN DUO...

Une infusion d'épices goûteuse, fortifiante, et surtout aphrodisiaque.
Elle peut se prendre en duo à tout moment de la journée et particulièrement après le repas du soir.
Une décoction légère de 5 à 10 minutes augmentera ses propriétés stimulantes et échauffera les sens...

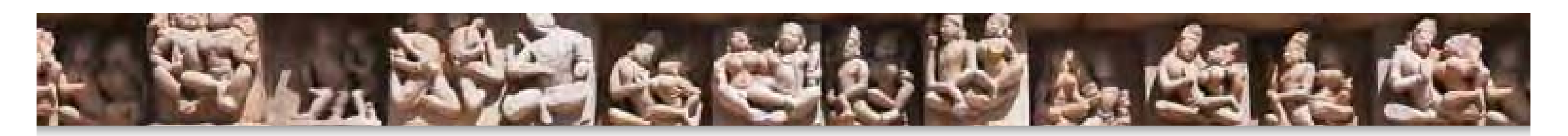
Ingrédients : *cannelle (écorce)*, badiane (fruit)*, gingembre (rhizome)*, cynorrhodon (fruit)*, cardamome (fruit)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *un grand bol pour chacun, occasionnellement ou régulièrement.*

1 écopaquet 500 g
réf. 7142BE
34€,90

1 paquet 125 g
réf. 7142BP
12€,90





MUIRA PUAMA

GONFLER SA LIBIDO NATURELLEMENT

L'écorce de muira puama, d'Amazonie, est utile en cas d'asthénie, de déprime et de chute de libido, tant chez l'homme que chez la femme.
Le muira puama (*Ptychopetalum olacoides*) possède des actions vasodilatatrices périphériques suivies d'une action adrénergique. La fameuse British Herbal Pharmacopeia l'a classé dans le groupe des toniques sexuels en... 1920 ! Son efficacité se fait sentir au bout de 10 jours.

Ingrédients : *écorce de muira puama 350 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules par jour en une prise. 1 boîte = 1 à 2 mois de cure. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 350 mg.*

1 boîte réf. 6127
21€,90

Lot 2 boîtes
39€,80
soit la boîte à partir de 19,90€



BOIS BANDÉ

L'AUTHENTIQUE «RICHERIA GRANDIS»

Le bois bandé (*Richeria grandis*) est typiquement un produit pour l'homme. On récolte cette écorce sur des arbres adultes qui poussent aux Antilles françaises. Bien qu'il soit le plus réputé des aphrodisiaques, le bois bandé n'est pas du tout un excitant. Il est simplement doué de propriétés dilatatrices puissantes qui se vérifient en un temps très court lors d'une érection.
A ne pas confondre avec le muira puama qui est souvent vendu, abusivement, sous cette appellation...
Ne pas dépasser la dose d'un petit verre. Contre-indiqué chez le sujet cardiaque.
Vendu avec sa recette.

Mode d'emploi : *faire macérer pendant 2 mois 25 g de son écorce dans 1 litre de rhum. 1 verre à liqueur suffit ! Paquet de 25 g.*



1 paquet réf. 1144
29€,90

Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

*On peut associer à une cure de **muira puama** l'usage ponctuel du **bois bandé** ou utiliser aux doses habituelles des fortifiants de terrain comme la rhodiola (p 11) ou le ginseng (p 29).*

FOCUS

LA RHODIOLA AUSSI !

La rhodiola (voir page 11) est traditionnellement utilisée en Russie, et depuis des siècles, dans une liqueur aphrodisiaque : le nastojka.
En Russie, à la St Valentin, il est de coutume d'offrir des fleurs, des chocolats et cette fameuse liqueur...

Aux vertus multiples, la rhodiola agit sur tout le métabolisme du corps par un effet oxygénant général et équilibrant nerveux.

En outre, les scientifiques russes ont mis en évidence une action de la rhodiola sur la fertilité.

En Sibérie, d'ailleurs, il est de coutume d'en offrir aux jeunes mariés pour leur souhaiter d'avoir de beaux enfants !

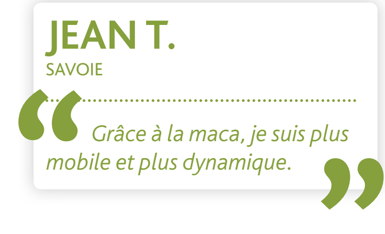
MACA

DÉSIR RENFORCÉ, FÉCONDITÉ ET VITALITÉ

La maca (*Lepidium meyenii*) est un fortifiant majeur qui nous vient des Andes. Elle est surtout connue pour renforcer les fonctions physiologiques du désir et favoriser puissamment la fertilité. De telles propriétés particulières sont dues à sa richesse en certains minéraux et en précurseurs hormonaux. Elle améliore la montée et l'intensité du plaisir par une action d'équilibre en profondeur. De la même façon, et hors de ce contexte lié à la sexualité, elle améliore la performance physique et, comme toute plante adaptogène, apporte une meilleure résistance face au stress. En somme, tous ces éléments en font la plante de premier choix, chez l'homme comme chez la femme, pour optimiser et renforcer les fonctions sexuelles et stimuler la vitalité en général.

Ingrédients : *racine de maca 400 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 à 6 gélules par jour de préférence le matin. 1 boîte = 10 à 20 jours de cure. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.*



JEAN T.
SAVOIE

Grâce à la maca, je suis plus mobile et plus dynamique.



1 boîte réf. 6125B
24€,90

Lot 3 boîtes
65€,70
soit la boîte à partir de 21,90€

ON NOUS RABÂCHE AUJOURD'HUI QUE LA PRÉVENTION PASSE PAR LE CONTRÔLE DES PARAMÈTRES SANGUINS.

Mais ne nous leurrons pas, cette démarche restera toujours insuffisante ! **Que ce soit le cholestérol, la tension, la glycémie ou la circulation, ce sont des paramètres physiologiques : l'organisme est donc déjà pourvu de solutions pour entretenir le bon fonctionnement de ces systèmes**.
Pour rappel, par exemple, le cholestérol est une molécule indispensable à la vie que notre organisme synthétise pour ses besoins. Pas besoin d'être malade pour surveiller ces paramètres de santé, et pour en prendre soin !

La vraie prévention passe par l'alimentation, l'exercice, le mouvement, et des compléments alimentaires adaptés. C'est la combinaison de ces actions qui aura un effet positif sur les paramètres sanguins. Plus encore, quels que soient les paramètres sanguins que l'on cherche à stabiliser, on s'aperçoit que la phytothérapie traditionnelle nous offre d'importantes solutions.



CŒUR ET CIRCULAITON

On nous présente le cholestérol comme un facteur de maladies alors que cette molécule est indispensable à la vie.
On nous trompe en adoptant une vision manichéenne qui a créé un «bon» et un «mauvais» cholestérol. Si cette molécule se développe à l'excès dans nos veines et nos artères, il est très facile de retrouver un bon équilibre avec les plantes.
Et de le vérifier par une analyse !

EDOUARD A.
VAR

« *Mon taux de cholestérol est passé de 2,60 à 2,20 en 2 mois de tisanes quotidiennes !* »



1 écopaquet 480 g réf. 7134BE
29€,90

1 paquet 120 g réf. 7134BP
9€,90

TISANE CHOLESTÉROL

UN COMBINÉ D'ACTIFS NATURELS

Cette composition est agréable à boire après chaque repas. Elle agit sur le cholestérol total et le rapport HDL/LDL par une action tonique sur le foie, l'organe régulateur du cholestérol. Une solution efficace devant un trouble lipidique classique. Cette tisane sera profitable dès 10 jours d'utilisation mais les meilleurs résultats s'observent sur deux mois.

Ingrédients : *tilleul (aubier)*, romarin (feuille)*, chicorée (racine)*, pissenlit (racine)*, aunée (racine)*, chrysanthellum (plante)*, serpolet (feuille)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 tasses par jour pendant 2 mois. 1 écopaquet = 2 mois de cure.*

CHRYSANTHELLUM

MON PARTENAIRE CHOLESTÉROL



1 boîte réf. 6110B
24€,90

Lot 3 boîtes
65€,70
soit la boîte à partir de 21,90€

Originaire et cultivé en Afrique, le chrysanthellum (*Chrysanthellum americanum*) est la meilleure plante pour réguler le cholestérol et les triglycérides, tonifier le foie et drainer l'organisme. Son action passe par une stimulation des fonctions hépatiques, un effet de drainage puissant sur les émonctoires hépatiques, intestinaux et rénaux. Cette plante est aussi réputée pour être dissolvante des calculs biliaires et urinaires. Le chrysanthellum est largement utilisé à travers le monde par les naturopathes.

Ingrédients : *chrysanthellum* plante 350 mg, HPMC (gélule végétale).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 à 6 gélules par jour. Cure de 20 jours à renouveler chaque mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 350 mg.*

CURE SANTÉ

CHOLESTÉROL

Offrez-vous une action naturelle optimale en associant une cure de 2 mois de la tisane cholestérol avec le chrysanthellum.

Composition : *2 chrysanthellum (2 x 120 gélules) + 1 écopaquet de tisane cholestérol (480 g).*

Mode d'emploi : *1 tasse le midi après le repas associée à 2 gélules de chrysanthellum. Renouveler le soir.*

Durée : *2 mois.*



Le lot réf. 4186B
64€,90
au lieu de ~~79,70€~~

Dans le langage courant, on dit « je fais de la tension », alors qu'on devrait dire « je fais de l'hypertension ».

C'est que la tension est un phénomène tellement normal et physiologique qu'on en oublierait son rôle indispensable pour la circulation du sang. Il nous faut donc soutenir notre tension artérielle dans les valeurs normales physiologiques : « ni trop, ni pas assez ».

Une bonne tension résulte d'une attention portée à son corps : à l'alimentation pour ne pas trop fatiguer le foie et éviter de prendre du poids, à l'exercice pour la bonne santé du cœur et du système cardio-vasculaire, et enfin à de bons compléments alimentaires tels que les oméga 3, la rhodiola et en premier lieu les feuilles d'olivier.

CURE SANTÉ

TENSION

DUO GAGNANT

Stress au travail = tension plus élevée. Une étude canadienne qui a porté sur près de 7 000 travailleurs a montré que chez des employés soumis au stress sur plusieurs années, l'augmentation de la pression sanguine systolique était en moyenne de 1,8 mm/Hg chez les hommes et de 0,5 mm/Hg chez les femmes.
Les chercheurs se sont aperçus que ce phénomène social avait un impact négatif aussi important que la sédentarité ou le vieillissement. Ils en ont conclu que réduire le stress au travail doit être une priorité pour ainsi avoir un impact positif sur la tension artérielle.

Composition : *1 rhodiola (120 gélules) + 1 olivier (120 gélules).*

Mode d'emploi : *3 gélules de rhodiola à prendre le matin et 1 gélule d'olivier à prendre matin, midi et soir.*

Durée : *40 jours.*

Le lot réf. 4196
44€,90
au lieu de ~~49,80€~~

OLIVIER

LA SOLUTION TENSION

Les feuilles d'olivier (*Olea europaca*) sont réputées pour faire baisser la tension artérielle et pour améliorer la circulation sanguine.
Elles doivent cette merveilleuse propriété à la présence d'un glucoside particulier appelé l'oleuropéoside. Elles présentent aussi des effets diurétiques doux.

Ingrédients : *feuille d'olivier 230 mg*, HPMC (gélule végétale).* *Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 3 gélules par jour associées aux repas de préférence. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 230 mg.*

1 boîte réf. 6128B
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€



LES OMÉGA 3 AGISSENT SUR LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE. ILS PARTICIPENT AUSSI À LA SOUPLESSE DES VAISSEAUX ARTÉRIELS ET DONC CONTRIBUENT À UNE BONNE TENSION QUOTIDIENNE (VOIR PAGE 51).

Diminuer les mauvais sucres, c'est retrouver le bon équilibre !
Les sucres rapides sont dangereux, maintenant nous le savons ! *A fortiori* quand ils sont artificiels. Difficile pourtant de les éviter dans notre alimentation moderne. Ils nous font perdre notre équilibre physiologique et peuvent nous entraîner dans une fausse satiété. Pour contrer ces effets nocifs, il existe des solutions par les plantes.

Le **gymnéma** permet de contrôler ses envies.

La **tisane assimilation** et le nouveau complexe **Co-Glycémie**® aident notre métabolisme à mieux réagir devant le bon sucre.

Et souvenons-nous surtout que favoriser les fruits et les légumes, c'est se doter des bons sucres naturels !

GYMNÉMA

DITES NON AUX ENVIES DE SUCRE !

Le gymnéma (*Gymnema sylvestris*) supprime l'envie de sucre et agit donc en conséquence sur la boulimie et le besoin de grignotage. L'effet d'une seule gélule dure plusieurs heures. C'est aussi une plante utilisée en médecine ayurvédique pour favoriser la régulation de la glycémie. Le gymnéma ne possède pas de vertus directement ciblées sur l'excès corporel. Mais comme il modifie l'envie de sucre, c'est un excellent complément aux régimes amincissants.



1 boîte réf. 6121
24,90 €

Lot 2 boîtes
43,80 €
soit la boîte à partir de 21,90€

Ingrédients : *gymnéma plante 340 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, midi et soir. Au début ou pendant les repas. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 340 mg.*

CO-GLYCÉMIE®

HALTE À « L'EFFET YOYO » !

Voici un complexe associant du chrome et du zinc à deux plantes essentielles (momordica et ginseng) pour une régulation naturelle de la glycémie. Le momordica, bien connu à la Réunion ou en Guadeloupe sous le nom de margouse, est traditionnellement utilisé en boisson ou en poudre de fruit séché.
Ce «melon amer », son deuxième nom, est réputé en premier lieu pour réguler le taux de glucose sanguin. Une particularité ayant fait l'objet de recherches scientifiques qui ont confirmé cette vertu. Le ginseng, en plus de ses propriétés de fortifiant et d'adaptogène (voir page 29), est également un régulateur du taux de glucose dans le sang. Une propriété là aussi confirmée par des études scientifiques[1].



1 boîte réf. 6184
26,90 €

Lot 2 boîtes
48,90 €
soit la boîte à partir de 24,45€

Ingrédients pour 1 gélule : *Momordica charantia 300 mg, ginseng* 200 mg, sulfate de zinc 10 mg, chlorure de chrome 0,025 mg, HPMC (gélule végétale).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 gélule par jour, le matin ou le midi. A utiliser régulièrement sur deux mois. Peut se renouveler sans limitation. Boîte de 60 gélules.*

TISANE ASSIMILATION

RÉGULEZ VOTRE GLYCÉMIE

Ce complexe est riche en feuilles de myrtille : il apporte en conséquence du chrome, qui favorise la régulation de la glycémie et renforce l'activité du pancréas. Prise régulièrement, cette formule améliore le contrôle naturel par le pancréas du sucre dans le sang. Elle peut se compléter par des gélules de gymnéma, de chrysanthellum (p75) ou de bardane (p35).

Ingrédients : *myrtille (feuille)*, aunée (racine)*, aigremoine (plante)*, cassis (feuille)*, noyer (feuille)*, houblon (cône)*, verge d'or (plante)*, verveine odorante (feuille)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

RENÉE G.
DEUX-SÈVRES

« *Le taux de glycémie de mon mari a bien baissé au bout de 10 mois d'absorption quotidienne d'une tasse de « tisane assimilation ». Merci.* »

Mode d'emploi : *1 à 2 bols par jour. Boire très régulièrement.*



Le conseil de Jean-François Astier
Naturopathe

« *Co-Glycémie® peut tout à fait être utilisé avec la tisane assimilation. Une association qui renforcera ses effets. Dans ce cas, la tisane sera idéale à raison d'une tasse le matin et en fin de journée dès 17 h.* »

1 paquet 75 g réf. 7129BP
9,90 €

1 écopaquet 300 g réf. 7129BE
29,90 €

[1] Korean red ginseng (Panax ginseng C.A. Meyer) root fractions : differential effects on postprandial glycemia in healthy individuals. Leanne R. De Souza & All. J. of Ethnopharmacology 2011 – jep-6790 - 6pp.

La chaleur en été, le piétinement dans les transports, les longues journées de travail debout, la voiture ou l'avion... Tout concorde pour que notre fameux «retour veineux» devienne douloureux.

Alors que les artères, bien cachées, se situent plutôt en profondeur dans l'organisme, les veines se déploient vers l'extérieur du corps. Elles sont de ce fait très sensibles à ces facteurs. Mais quel atout pour la phytothérapie ! Les huiles essentielles en application locale stimulent facilement les veines. Quant aux infusions ou aux gélules, nos 15 ans d'expérience dans ce domaine vous assurent une garantie d'efficacité.

HUILE CIRCULATOIRE

EFFET IMMÉDIAT !

Un complexe aromatique rafraîchissant et tonique de la circulation. Un simple massage allège les jambes lourdes et fatiguées, soulage les varices et entraîne un effet agréable et apaisant immédiat.
Une huile qui ne laisse pas de sensation de gras sur la peau après application.

Ingrédients : *huiles végétales de noisette* et de calophyllum*, huiles essentielles de menthe verte*, niaouli*, cyprès*, romarin à camphre*. *Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *aussi souvent que nécessaire, en massages légers dans le sens de la circulation du sang. Flacon de 30 ml.*



1 flacon réf. 5106B
9€,90

Lot 3 flacons
26€,70
soit le flacon à partir de 8,90€

EAU D'HAMAMÉLIS

LE VEINOTONIQUE DE LA PEAU !

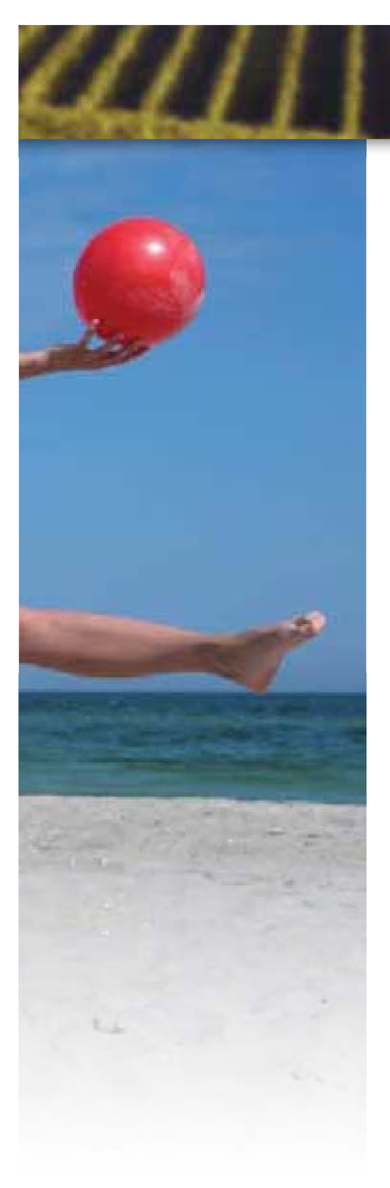
Hamamelis virginiana est souveraine face à la couperose et améliore la circulation veineuse. Cette eau florale augmente la résistance des veines, diminue la perméabilité des capillaires et possède des propriétés anti-inflammatoires. Son usage externe est recommandé, notamment sur le visage.

Ingrédients : *eau distillée de feuille d'hamamélis 5%*, conservateur : 0,6% de géogard (déhydroacetic acid, benzyl alcohol). *Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *application sur le visage. Usage quotidien. Flacon de 200 ml.*



1 flacon
réf. 3102B
6€,90



VIGNE ROUGE

LE N°1 DU RETOUR VEINEUX

La renommée de la feuille de vigne rouge (*Vitis vinifera*) n'est plus à faire. Protectrice capillaire, elle favorise aussi le retour sanguin par son action stimulante des veines. Elle contient des anthocyanosides responsables des propriétés toniques de la circulation veineuse. Elle corrige remarquablement les sensations de jambes lourdes, la fatigue et la difficulté à supporter la chaleur.

Ingrédients : *vigne rouge plante* 365 mg, HPMC (gélule végétale).* **Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules par jour. Se renouvelle sans limitation. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 365 mg.*

1 boîte réf. 6140B
21€,90

Lot 2 boîtes
39€,80
soit la boîte à partir de 19,90€



TISANE CIRCULATION

EFFET RAPIDE... SOULAGEMENT DURABLE...

Cette formule améliore le retour veineux face aux fatigues circulatoires dues aux trépidations du quotidien ou à la chaleur en période estivale. Après une dure journée de travail avec une station debout prolongée, elle sera aussi d'un grand secours. Elle s'utilise alors en appoint 3 fois par jour. Mais devant un trouble répétitif, faites un usage sur 2 semaines. Son effet est notable dès les premiers instants ! Les gélules de vigne rouge sont un bon complément à cette tisane.

Ingrédients : *noisetier (feuille)*, vigne rouge (feuille)*, petit houx (racine)*, réglisse (racine)*, achillée (sommité)*, chrysanthellum (plante)*, prêle (plante)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 4 tasses par jour. À déguster en journée.*



1 paquet 90 g
réf. 7135BP
9€,90

1 écopaquet 360 g
réf. 7135BE
29€,90

FOCUS PLANTE

LA VIGNE ROUGE

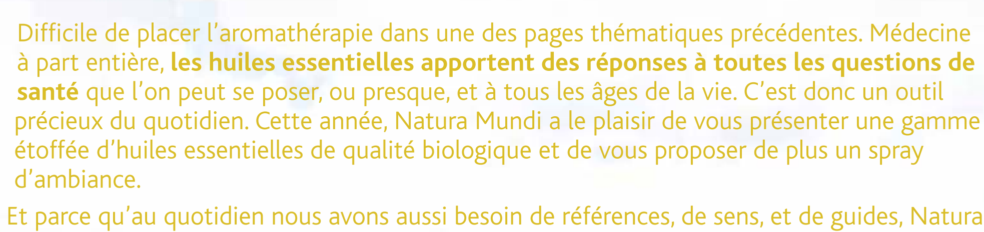
On pense que *Vitis vinifera*, la vigne cultivée, est issue d'une espèce sauvage, *Vitis sylvestris*, qui pousse sur le bassin méditerranéen. Nous avons surtout la preuve qu'elle était déjà cultivée 4 000 ans avant J.-C. en Syrie et en Egypte.

Sur un plan alimentaire et culinaire, la vigne, arbre solaire, représente une source majeure pour l'humanité. Tout simplement pour le raisin et ses multiples variétés, mais aussi pour le vin, qui réchauffe le cœur et que l'on reconnaît maintenant comme étant (consommé modérément) bénéfique pour la santé. Le raisin est un fruit remarquable sur le plan nutritionnel mais aussi pour la santé, notamment à travers la cure de raisins.

En herboristerie, par contre, la matière fondamentale est la feuille que l'on utilise principalement pour ses propriétés astringentes et anti-inflammatoires. Elle contient une très grande proportion de flavonoïdes et des pigments anthocyaniques. Ces deux classes de molécules lui confèrent une propriété protectrice capillaire et hémostatique. **La particularité de la vigne rouge est d'être un remède végétal à la fois vasoconstricteur et vasodilatateur selon le besoin**. Il est traditionnellement utilisé pour les affections circulatoires veineuses et à juste titre puisque c'est le remède le plus efficace pour cela.

Pourquoi parle-t-on toujours de la vigne rouge ? Parce que l'on récolte les feuilles à l'automne, au moment où les pigments anthocyaniques sont les plus développés. Ce sont ces pigments qui donnent cette belle couleur rouge aux feuilles.

«*Le vin, je le prends en grappes*», disait Pasteur. C'est que *Vitis vinifera* est un vrai don des dieux. Les Romains l'avaient bien perçu. Ils avaient consacré la vigne à un dieu, Bacchus, tellement cette plante partage le quotidien de l'humain...



Difficile de placer l'aromathérapie dans une des pages thématiques précédentes. Médecine à part entière, **les huiles essentielles apportent des réponses à toutes les questions de santé** que l'on peut se poser, ou presque, et à tous les âges de la vie. C'est donc un outil précieux du quotidien. Cette année, Natura Mundi a le plaisir de vous présenter une gamme étoffée d'huiles essentielles de qualité biologique et de vous proposer de plus un spray d'ambiance.

Et parce qu'au quotidien nous avons aussi besoin de références, de sens, et de guides, Natura Mundi vous présente **pour la première fois cette année une sélection de livres** rassemblant les ouvrages fondamentaux auxquels Jean-François Astier fait régulièrement référence dans ses conseils de santé. Enfin, les produits du quotidien, c'est aussi **les épices pour la cuisine, les graines pour le jardin**, sans oublier **les compléments alimentaires pour nos amis les chiens et les chats**.

LES OUTILS DU QUOTIDIEN

NATUROPATHIE
Daniel Kieffer

La naturopathie est une approche globale de la santé : le cycle infernal maladie/médicament y est brisé... Par cette approche, les hommes et les femmes se ressourcent, à l'intérieur d'eux-mêmes, apprennent à respecter leur corps et leur esprit. L'angoisse, le stress, les maladies disparaissent parce qu'ils n'ont plus de lieu pour se développer : c'est l'authentique prévention. Cet ouvrage propose une nouvelle façon de vivre, que n'importe lequel d'entre nous peut suivre facilement, pour véritablement renaître.

réf 2043

22 €,00



DE BONS YEUX POUR LA VIE : ENTRETENEZ VOTRE VUE AU QUOTIDIEN
Pascal Barbey

Les yeux sont sensibles à notre hygiène de vie, notre alimentation et notre équilibre psycho-émotionnel. Il est non seulement possible de prévenir et freiner les défauts de la vision, mais aussi de regagner de précieux dixièmes grâce à des techniques simples. Cet ouvrage offre un vaste tour d'horizon sur la santé des yeux en associant diverses techniques de dépistage, d'auto-diagnostic, de prévention, d'entretien et de soins.

réf 2047

19 €,00

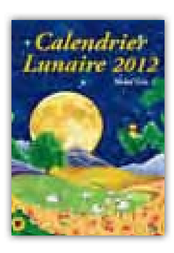


CALENDRIER LUNAIRE 2012
Michel Gros

Le calendrier lunaire est un ouvrage annuel diffusé depuis 1978. Son but est de vous familiariser avec les différents mouvements de la lune, et de vous proposer une utilisation concrète des influences lunaires dans vos activités quotidiennes, notamment au jardin.

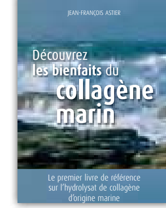
réf 2036

7 €,60



COLLAGÈNE MARIN
Jean-François Astier

Les articulations peuvent s'auto entretenir et se régénérer. Tel est le message final de ce livre qui explique pourquoi et comment agit l'hydrolysat de collagène marin. Un livre complet, accessible à tous pour comprendre comment cette ressource de santé extraordinaire est capable de provoquer un effet de régénération de nos articulations. Un livre pratique qui propose une démarche complète pour notre santé articulaire, quel que soit notre âge.



réf 2044



12€,00

DISPONIBLE EN MARS 2012

LES BIENFAITS DU RÉGIME CRÉTOIS
André Burckel

Pourquoi ne pas suivre le régime crétois, modèle d'alimentation depuis des siècles ? Les Crétois vivent longtemps, et en excellente santé, car ils se nourrissent de façon saine et équilibrée : légumes secs, fruits, fromages de chèvre et huile d'olive sont la base de leurs repas. André Burckel nous présente cette cuisine du soleil qui a fait ses preuves, en la complétant des vitamines et oligo-éléments nécessaires à notre mode de vie.



réf 2042

6€,00

LE JARDIN MÉDICINAL À LA CARTE
Annie-Jeanne Bertrand

L'auteure vous fait partager sa longue expérience, tout en vous aidant à écrire votre propre cahier de recettes de santé... Vous redeviendrez «l'herboriste maison» qui cultive les simples dont il a besoin et concocte onguents et élixirs de santé pour son entourage.



réf 2037

25€,00

MON POTAGER BIO
Claire Paquerette

Ce guide vous accompagne, pas à pas, dans la création de votre potager bio. Des semailles à la récolte sans oublier l'équipement de base, tout vous est expliqué en détail : vous apprendrez à définir la nature du sol, choisir vos plantes, lutter contre les animaux nuisibles... quelle que soit la place dont vous disposez et votre niveau de savoir-faire.



réf 2039



9€,90

LES INDISPENSABLES D'UNE BIBLIOTHÈQUE SUR LA SANTÉ NATURELLE, CE SONT DES LIVRES DE RÉFÉRENCE, DES LIVRES DE SPÉCIALISTES, DES LIVRES DE CONSEILS, DES LIVRES QUI NOUS FONT PASSER DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE, DES LIVRES QUI NE VIEILLISSENT PAS.

LES COMBATS DE LA VIE : MIEUX QUE GUÉRIR, PRÉVENIR
Luc Montagnier

Le professeur Montagnier révèle les moyens de réduire les facteurs de risques qui nous menacent, de juguler le syndrome du stress oxydant curieusement présent dans la plupart des maladies. Au fil de ses nouvelles découvertes, il livre avec une rare indépendance d'esprit ses doutes, ses révoltes, ses solutions ou ses remèdes pour une nouvelle médecine axée sur le développement de nos défenses immunitaires, aboutissant en particulier à une meilleure prévention des maladies chroniques.



réf 2041

6€,50

VIVRE SA GROSSESSE ET SON ACCOUCHEMENT
Isabelle Brabant

Ce livre traite de chacune des étapes de ce parcours fascinant : les changements émotionnels et physiques, les transformations dans la vie de couple, les besoins de la femme enceinte et les choix à faire quant à la préparation de l'accouchement. Du début des contractions jusqu'à l'arrivée du bébé, tout est expliqué en détail. Vous y trouverez des conseils précieux sur l'accompagnement de la femme en travail, comment mieux vivre la douleur et une description complète des examens et des gestes médicaux que vous pourriez choisir d'éviter.



réf 2048

27€,80

MES 12 HUILES ESSENTIELLES POUR TOUT SOIGNER
Joëlle Le Guehennec

Saviez-vous que le niaouli stimule l'immunité naturelle et dégage les voies respiratoires ? Que le petit grain bigarade apaise la nervosité ? Que le basilic tropical améliore la digestion ou que la sauge sclarée est la meilleure amie de la femme ? Antiseptiques, stimulantes, apaisantes, antivirales... les huiles essentielles soignent vite, bien, en profondeur. Découvrez comment bien choisir vos huiles en toute sécurité, leurs modes d'application les plus adaptés, et faites-en profiter toute la famille.

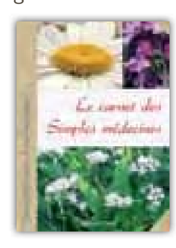



réf 2040

9€,90

LE CARNET DES SIMPLES MÉDECINES
Bernard Bertrand

Depuis plus de 30 ans maintenant, Bernard Bertrand étudie, met en herbier, et récolte de nombreuses plantes médicinales. De ce contact étroit est né une intimité réelle avec les simples que vous retrouverez dans ces courts portraits de plantes. 154 portraits de sauvageonnes médicinales, parfois cultivées, pour apprendre à les connaître, les glaner, les préparer... Des conseils faciles d'utilisation, pour vivre en harmonie avec les simples médecines.

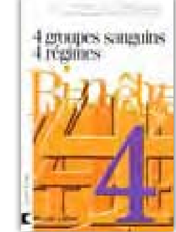


réf 2038

18€,00

4 GROUPES SANGUINS, 4 RÉGIMES
Dr. Peter J. D'Adamo

Les mêmes aliments ne sont pas bénéfiques à tous les groupes, chaque groupe est prédisposé à certaines maladies plutôt qu'à d'autres et peut pallier ces menaces par une diététique appropriée. Tout est inventorié dans cet ouvrage, groupe par groupe. Les aliments conseillés et leur ration hebdomadaire (avec des menus types), les vitamines, les sports adéquats, et la prévention des affections auxquelles vous êtes exposés. Un livre qui pourra permettre à chacun de tirer le meilleur parti de son patrimoine génétique.



réf 2035

10€,00

RHODIOLA ROSEA
Jean-François Astier

Saviez-vous qu'il existe en Europe une plante médicinale, connue depuis plus de 2 000 ans, plus puissante que le ginseng ? Cette plante médicinale révolutionnaire s'appelle la rhodiola. Une plante sans pareil pour renforcer nos capacités à gérer le stress. Anti-stress ? Elle est en réalité bien plus que cela. Dans ce livre, vous découvrirez une plante fortifiante à bien des égards et dont les vertus polyvalentes aussi bien que ses étonnantes caractéristiques ouvrent une nouvelle porte : celle de la science des plantes adaptogènes.



réf 2030

12€,00

AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie est l'une des plus anciennes médecines.

Déjà au temps des Egyptiens, les techniques de distillation étaient maîtrisées. Les huiles essentielles sont stimulantes de notre organisme. Les utiliser au quotidien, c'est un réflexe de santé sans pareil.

C'est pourquoi, à Natura Mundi, nous avons mis au point des formules qui s'appliquent dans les situations que nous rencontrons tous habituellement.

Pour en profiter pleinement, notre diffuseur écologique vous offre une facilité d'emploi et une qualité de diffusion optimale.



FORMULE INTIMITÉ

Cette formule a été conçue afin d'harmoniser l'échange entre amoureux et de favoriser les préliminaires. Elle renforce chez l'homme comme chez la femme l'attention portée à son ou sa partenaire. Eveillante et tonique…

Ingrédients : *huiles essentielles d'ylang ylang*, romarin à cinéol*, litsée*, menthe forte*, lavandin*, lavande*, cyprès*.*

**Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon 5114B

19,90 €

FORMULE RÉPULSIF MOUSTIQUES

Répulsif des indésirables des nuits d'été ! Cette composition parfumante, à la fois exotique et subtile, chasse les moustiques mais aussi les insectes volant en tous genres !

Ingrédients : *huiles essentielles de citronnelle*, cèdre de l'Atlas*, eucalyptus citron*, cyprès*, géranium*, myrte rouge*.*

**Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon 5115B

19,90 €

FORMULE PRINTANIÈRE

Antiseptique, ce mélange apporte une fraîcheur printanière fruitée et épicée. Il est idéal pour démarrer la journée, contre la chaleur de l'été, pour donner une ambiance à une réception entre amis ou dans la voiture. Mais aussi pour enlever les mauvaises odeurs.

Ingrédients : *huiles essentielles de litsée*, orange*, pamplemousse*, bay de Saint Thomas*, cannelle écorce*, muscade*, cyprès*.*

**Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon 5113B

19,90 €

FORMULE RESPIRATOIRE

Facile d'emploi, cette formule idéale pour un usage familial assainit toute la maison. Elle entraîne un effet préventif sur les voies respiratoires. Ce complexe peut être également utilisé comme fortifiant chez une personne fatiguée ou en phase de convalescence.

Ingrédients : *huiles essentielles d'eucalyptus globulus*, niaouli*, ravintsara*, romarin cinéol*, cyprès*, menthe poivrée*.*

**Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon 5116B

19,90 €

FORMULE SÉRÉNITÉ

Cette formule favorise la méditation, la relaxation et le bien-être intellectuel. Elle améliore la capacité de concentration et d'étude. Elle est tout autant décontractante après une journée de travail.

Ingrédients : *huiles essentielles de lavandin*, palmarosa*, bois de rose*, géranium*, cèdre*, cyprès*.*

**Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon 5117B

19,90 €

FORMULE DORMEZ-BIEN

Quelques gouttes à déposer sur un mouchoir ou dans un diffuseur près du lit, entraîneront un effet décontractant profond et annonciateur du sommeil. Quoi de plus agréable que de sentir des fragrances qui apaisent et rassurent !

Ingrédients : *huiles essentielles de lavande vraie*, ravintsara*, petit grain bigaradier*, camomille*, petit grain clémentine*, néroli*.*

**Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon 5118B

19,90 €

Mode d'emploi : *à utiliser avec un diffuseur électrique ou écologique. Flacons de 30 ml.*

NOS HUILES ESSENTIELLES



Basilic Tropical
10 ml réf. 3104B NOUVEAU
9,90 €

Citron
10 ml réf. 3108B
4,90 €

Cyprès
10 ml réf. 3109B
6,90 €

Épinette noire
10 ml réf. 3137B NOUVEAU
12,90 €

Eucalyptus radiata
10 ml réf. 3113B
5,00 €

Géranium rosat
10 ml réf. 3116B
9,90 €

Laurier noble
5 ml réf. 3117B
7,90 €

Lavande vraie
10 ml réf. 3118B
7,90 €

Lavandin
10 ml réf. 3119B
3,90 €

Menthe poivrée
10 ml réf. 3123B
6,90 €

Niaouli
10 ml réf. 3124B
5,00 €

Orange
10 ml réf. 3125B
3,90 €

Patchouli
10 ml réf. 3128B
6,90 €

Petit grain bigarade
10 ml réf. 3139B NOUVEAU
7,90 €

Ravintsara
10 ml réf. 3130B
8,00 €

Saro
10 ml réf. 3136B NOUVEAU
6,90 €

Sauge sclarée
10 ml réf. 3140B NOUVEAU
12,90 €

Tea tree
10 ml réf. 3133B
5,90 €

Thym à linalol
10 ml réf. 3141B NOUVEAU
15,90 €

Ylang ylang
10 ml réf. 3135B NOUVEAU
12,90 €

Wintergreen
10 ml réf. 3138B NOUVEAU
7,90 €

DIFFUSEUR ÉCOLOGIQUE

LA MÉTHODE DOUCE

Ce diffuseur original est fabriqué en cire végétale. Il s'utilise avec une bougie lumignon. La pierre en gypse fait office de support et de diffuseur. Idéal pour une petite pièce.
Grâce à ce système ingénieux, la flamme de la bougie ne chauffe pas de façon trop vive les huiles essentielles, ce qui permet de préserver leurs vertus.
Toutes les matières qui composent ce diffuseur et les bougies sont sans OGM, sans pesticide ni dérivé pétrolier, et sont 100% biodégradables.
Bien évidemment, la cire de ce diffuseur ne fond pas !
Livré avec 8 lumignons et un petit flacon d'huile essentielle «découverte».

1 diffuseur 8117
35,90 €



SPRAY ASSAINISSANT

PURIFIER L'AIR

Ce spray contenant 6 huiles essentielles contribue à purifier l'air, à le débarrasser des acariens, des germes, des champignons microscopiques, des mauvaises odeurs.
Une aide précieuse pour améliorer la qualité de l'air que nous respirons au quotidien.

Ingrédients : *alcool*, H.E. eucalyptus radiata*, H.E. pin sylvestre*, H.E. lavande off*, H.E. cyprès*, H.E. menthe poivrée*, H.E. romarin*.*
**Issues de l'agriculture biologique.*

NOUVEAU

Mode d'emploi : *pulvériser dans les pièces que vous souhaitez assainir. Flacon de 30 ml.*

1 flacon réf. 5127B
12,90 €



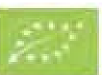




QUI SÈME LE BON...
RÉCOLTE LE BIEN-ÊTRE !

Pour soi, pour son enfant, pour offrir, le geste du semeur nous relie à la terre. Il renoue avec nos racines. Il est aussi un facteur d'équilibre. Mais avant tout un instant plaisir...







Un jeu d'enfants

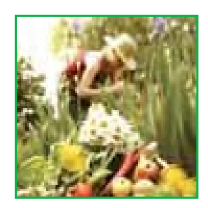
Pour apprendre les gestes du semeur en s'amusant : en quelques jours, le plaisir de voir une graine pousser, les légumes prendre forme, la récolte s'annoncer. Des conseils d'emploi sont donnés pour rendre l'exercice joyeux pour l'enfant et réussir sa récolte. À partir de 4 ans.

Ingrédients : contient 3 grammes de graines de radis rouge «Sora», 25 graines de tomate cerise rouge, 1,5 gramme de graines de grande capucine, 40 grammes de graines de haricot nain «contender», 10 graines de courge «Red Kuri».



1 paquet réf. 0001B

15 €,90



Légumes du soleil

Cinq grands légumes à découvrir ou redécouvrir pour leurs vertus nutritives et leur vitalité puisée au soleil.

Ingrédients : contient 25 graines de poivron boule de Turquie, 25 graines de tomate cornue des Andes, 30 graines d'aubergine blanche ronde à oeufs, 12 graines de courgette jaune, 1 gramme de graines d'oignon «Ishikura».



1 paquet réf. 0002B

15 €,90



Légumes anciens

Nourritures d'hier, mets savoureux d'aujourd'hui.
Redécouvrons des légumes insolites, des saveurs perdues et des recettes d'antan.

Ingrédients : contient 2 grammes de graines de panais «Turga», 100 graines de livèche, 2 grammes de graines de côtes de bettes «Brillant», 3 grammes de graines de betterave «Egypte», 1,5 gramme de graines de tétragone.



1 paquet réf. 0003B

16 €,90



Herbes au balcon

Offrez-vous un coin de Provence sur votre balcon.
D'un geste simple, obtenez rapidement et chez vous un bouquet culinaire sur mesure...

Ingrédients : contient 1 gramme de graines de persil simple, 1 gramme de graines de ciboulette, 200 graines de basilic «Grand vert», 25 graines de tomate «poire jaune», 2 grammes de graines de coriandre, 1 gramme de graines de roquette cultivée.



1 paquet réf. 0004B

18 €,90



Plantes de santé

Un carré de simples chez soi ? Rien de plus simple ! Voici six plantes médicinales majeures pour voir sa pharmacie naturelle prendre racine.
Six plantes aussi utiles que faciles d'emploi.

Ingrédients : contient 100 graines de thym officinal, 150 graines de bourrache, 0,5 gramme de graines de mélisse officinale, 25 graines de sauge sclarée, 0,25 gramme de graines de camomille, 2 grammes de graines de souci officinal.



1 paquet réf. 0005B

19 €,90

Pour la cuisine, pour la santé !
Les épices, c'est toute une famille de saveurs, de senteurs... et de bienfaits. Les épices sont aussi un moment de partage.
Avec elles la cuisine est une autre façon de rappeler que la santé passe par notre fourchette.
Alors quand en plus ces épices sont de qualité biologique...



Aneth*
35 g réf. 0102B — 2,50 €

Anis vert*
40 g réf. 0103B — 3,50 €

Baies roses*
30 g réf. 0104B — 4,90 €

Basilic*
10 g réf. 0105B — 1,90 €

Cannelle*
40 g réf. 0106B — 3,50 €

Cardamome*
30 g réf. 0107B — 4,50 €

Carvi*
50 g réf. 0108B — 2,50 €

Ciboulette*
15 g réf. 0109B — 2,50 €

Girofle*
35 g réf. 0110B — 3,50 €

Coriandre*
30 g réf. 0112B — 1,90 €

Curcuma*
50 g réf. 0113B — 3,90 €

Estragon*
10 g réf. 0115B — 2,50 €

Genièvre baies*
30 g réf. 0116B — 2,50 €

Gingembre*
30 g réf. 0117B — 3,50 €

Marjolaine*
10 g réf. 0118B — 1,90 €

Moutarde Blanche*
70 g réf. 0122B — 2,50 €

Origan vert*
15 g réf. 0124B — 2,50 €

Paprika doux*
60 g réf. 0125B — 4,50 €

Piment de Cayenne*
25 g réf. 0126B — 3,50 €

Poivre blanc*
60 g réf. 0127B — 4,90 €

Poivre gris*
50 g réf. 0128B — 3,90 €

Poivre noir*
50 g réf. 0129B — 3,90 €

Romarin*
30 g réf. 0131B — 1,90 €

Sarriette*
20 g réf. 0133B — 2,50 €

Thym*
20 g réf. 0135B — 2,50 €

4 baies*
poivre blanc*, poivre noir*, baies roses*, poivre vert*.

45 g réf. 0101B — 3,90 €

Colombo*
moutarde*, curcuma*, ail*, piment doux*, piment fort*.

30 g réf. 0111B — 3,50 €

Curry*
coriandre*, curcuma*, moutarde*, fenouil*, fenugrec*, cumin*, gingembre*, poivre*.

50 g réf. 0114B — 4,50 €

Mélange grillades*
sarriette*, thym*, romarin*, basilic*.

20 g réf. 0119B — 2,50 €

Mélange Herbes de Provence*
romarin*, thym*, sarriette*, basilic*, marjolaine*.

20 g réf. 0120B — 2,50 €

Mélange pizzas*
origan*, marjolaine*, thym*, basilic*.

15 g réf. 0121B — 2,50 €

Tandoori*
cannelle*, coriandre*, cumin*, poivre*, oignon*, gingembre*, ail*, laurier*, fenugrec*, girofle*.

40 g réf. 0134B — 4,90 €

Issus de l'agriculture biologique.

Nos animaux aussi méritent, tout comme nous, le meilleur des plantes pour la forme et la santé.

ZOO-DIGESTION®

Des plantes choisies pour leur action tonique sur la sphère digestive de nos compagnons, tant sur les processus de sécrétion que de stimulation du parasympathique et d'équilibre de la flore intestinale. Un excellent préventif ou curatif des ballonnements, ponctuels ou chroniques.



Ingrédients : *argile verte 32 g, arôme bœuf 12 g, radis noir 10 g, fenouil 10 g, anis vert 10 g, menthe poivrée 10 g, romarin 7 g, thym 7 g, complexe pro-biotiques 2 g.*

1 boîte réf. 8202

15€,90

ZOO-HALEINE®

Ce produit regroupe trois plantes pour leurs vertus dépuratives et fortifiantes de la fonction hépatique. Combiné à un protecteur hépatique, c'est le confort retrouvé pour notre compagnon, mais aussi pour son maître !



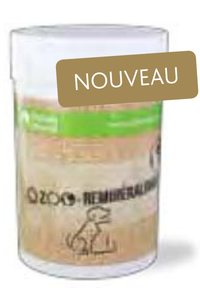
Ingrédients : *ascophyllum nodosum 58 g, E.S. persil 15 g, E.S. artichaut 5% cynarin 15 g, arôme bœuf 12 g.*

1 boîte réf. 8203

18€,90

ZOO-REMINÉRALISANT®

Ce complexe de plantes, de levure et de vitamines, agira sur les besoins nutritionnels du chien et du chat pour le plus grand bénéfice de ses os (et de son pelage aussi plus modestement). L'ortie, riche en minéraux, le lithothamne, qui dispose d'un panel d'oligoéléments, le bambou et la prêle pour leur silice, associés à la vitamine D3 offrent un combiné nécessaire à la régénération de l'os. Un usage à répéter dans le temps avec de petites pauses. A accompagner d'une gamelle d'eau pour boire.



Ingrédients : *levure de bière 22 g, lithothamne 21 g, tritab 15 g, arôme bœuf 12 g, ortie feuille 10 g, bambou 10 g, prêle 10 g, vit. D3 0,014 g, vit. A 0,014 g.*

1 boîte réf. 8205

18€,90

ZOO-ARTICULATIONS®

Voici un complément alimentaire visant à limiter le vieillissement articulaire de nos compagnons. En vieillissant, ils peinent à produire de la glucosamine et du collagène, deux substances-clé face aux douleurs et à la dégénérescence articulaire. La chondroïtine complète ces deux produits en améliorant la souplesse articulaire. La richesse minérale de la coquille d'huître favorise la reminéralisation de ces tissus. Quant au MSM et à l'harpagophytum, ils contribueront à réduire les douleurs.



Ingrédients : *coquille d'huître 43 g, arôme bœuf 12 g, glucosamine 10 g, collagène marin 10 g, MSM 10 g, harpagophytum 10 g, chondroïtine 5 g.*

1 boîte réf. 8201

21€,90

ZOO-PELAGE®

Ce produit offre une formule complète pour redonner du tonus et de l'éclat au pelage de votre animal. Ce complexe fortifie aussi la pousse du poil. Il est riche de nombreuses vitamines d'origine naturelle telle la vitamine E du germe de blé ou celles du groupe B naturellement présentes dans la levure de bière. A compléter par une cuillère d'huile d'olive dans la pâtée une fois dans la journée si possible.



Ingrédients : *levure de bière 25 g, spiruline 22 g, germe de blé 20 g, carotte 21 g, arôme bœuf 12 g, biotine 5 mg, sulfate zinc 0,27 g, vitamine A 0,014 g, vitamine B6 0,014 g.*

1 boîte réf. 8204

15€,90

Mode d'emploi :

- ***Pour un animal de 2 à 15 kgs :*** *1/2 à 1 dose à répartir dans la gamelle.*
- ***Pour un animal de 16 à 20 kgs :*** *1,5 à 2 doses à répartir dans la gamelle.*
- ***Pour un animal de 21 à 36 kgs :*** *2 à 3 doses à répartir dans la gamelle.*

(Pots de 100 g, avec cuillère dose fournie)




“ Chez Natura Mundi, le métier des plantes médicinales est un héritage : celui des herboristes d’antan.
Natura Mundi élabore des nouvelles recettes de santé, agréables à consommer, en adéquation avec la réalité du monde moderne.
Le respect de la planète et de l’humain est au cœur de notre charte éthique (voir p 5) et de notre démarche. ”
AB
COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO
ECOCERT
one voice

Index

Dans les compléments alimentaires, il est facile de se dire spécialiste sur toute la gamme... Il est par contre difficile d'être expert herboriste pour les tisanes car ce savoir-faire est un métier qui s'est perdu. Ou presque... A Natura Mundi, ces gestes d'antan, nous les avons perpétués et remis au goût du jour.

L'an passé, de nombreuses personnes nous ont demandé une tisane hépatique sans réglisse, nous en avons donc conçu une et gageons qu'elle saura vous ravir ! C'est ça Natura Mundi : écouter et satisfaire vos demandes.

Natura Mundi innove aussi : alors que l'extrait de stévia comme édulcorant est enfin reconnu, beaucoup d'entre vous s'en détournent en raison de son goût de réglisse dû à une formulation trop concentrée. Nous avons donc combiné la stévia à une forte proportion de xylitol pour en faire un édulcorant qui rime avec santé, aux propriétés anti-cariogène. À découvrir d'urgence !

NOTRE PREMIER SAVOIR-FAIRE :

LES TISANES

Chez Natura Mundi, le métier des plantes médicinales est un héritage : celui des herboristes d'antan. Jean-François Astier reproduit depuis 20 ans le geste de ces anciens artisans.

Natura Mundi élabore des formules en adéquation avec la réalité du monde moderne. Le respect de la planète et de l'humain est au cœur de notre charte éthique et de notre démarche.

Venez nous rendre visite sur notre site **www.naturamundi.com**.

RETROUVEZ EN PAGE 31 NOTRE TISANE HÉPATIQUE CLASSIQUE, LA TISANE NUMÉRO 1 !

CO-STÉVIATOL®

PLAISIR DU PALAIS ET SANTÉ BUCCALE

Le xylitol vous connaissez ? C'est un sucre naturel extrait du bois du bouleau qui a un agréable goût de sucre mais qui évite la prolifération bactérienne dans la bouche. Il offre ainsi un effet protecteur face aux caries. Enrichi d'un faible pourcentage de stévia, ce combiné ne présente aucun effet glycémique ! De plus, notre extrait de stévia, purifié à plus de 98% (un record !) évite les désagréables effets classiques (goût de réglisse) d'une sucrette trop forte. Voici donc un duo de deux sucres naturels, pour le plaisir du palais et surtout pour sa santé en général.

Ingrédients pour 1 stick : *xylitol 987,5 mg, rebaudioside A (issu de la stévia) 12,5 mg.*

Mode d'emploi : *1 stick de 1 gramme permet de sucrer une tisane, un yaourt ou un dessert.*

Ingrédients pour 1 pot : *xylitol 59,25 g, rebaudioside A (issu de la stévia) 0,75 g.*

Mode d'emploi : *1 à 3 cuillères-dose (0,5 g environ) permet de sucrer une tisane, un yaourt ou un dessert.*



1 pot 60 g réf. 8122
9€,90

NOUVEAU

1 paquet de 60 sticks réf. 8121
12€,90

Lot 2 paquets de 60 sticks
19€,80
soit le paquet à partir de 9,90€

TISANE HÉPATIQUE DOUCE

ENFIN UNE TISANE HÉPATIQUE SANS RÉGLISSE !

Enfin une tisane hépatique compatible pour les personnes qui ne peuvent (ou ne veulent) plus boire de la réglisse ! Dans la logique de notre tisane hépatique qui a fait ses preuves depuis plus de 15 ans, découvrez ici une formule nouvelle avec des plantes choisies pour renforcer le large éventail des fonctions hépatiques, à commencer par son rôle dépuratif, régulateur et fortifiant. Idéale le matin pour bien commencer la journée, et renforcer la vitalité au quotidien. Convient à tous, du plus petit (dès 3 ans) au plus grand.

Ingrédients : *astragale (racine)*, menthe (feuille)*, romarin (feuille)*, prêle (plante)*, pissenlit (racine)*, rooïbos*, souci (calice)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *une petite cuillère à café par bol d'eau froide. Chauffer et infuser 10 mn. Le matin à jeun et le soir après le repas. À compléter utilement avec les gélules de lapacho (p32).*



1 écopaquet 400 g réf. 7153BE
29€,90

1 paquet 100 g réf. 7153BP
9€,90